CÓMO PRACTICAR

Sexo Tántrico



MANUAL ILUSTRADO

ABRAHAM VATEK

CÓMO PRACTICAR SEXO TÁNTRICO

Manual ilustrado

Abraham Vatek

EDICIONES Lea

Cómo practicar sexo tántrico:
Manual ilustrado

14x20 cm / 128 págs.
ISBN: 987-21776-0-0
Ediciones Lea

INDICE

Capítulo 12
La cima del placer

Capítulo 13
La puerta de atrás

Capítulo 14
Sexo tántrico avanzado

Capítulo 1

Acerca del sexo tántrico

Desde hace milenios y de manera constante la mayoría de las tradiciones espirituales han obviado el tema del erotismo y de la sexualidad. Otras, simple y lamentablemente, lo han reprimido y lo han condenado sin eufemismos, teniendo para con esta actividad sagrada –que no es, ni más ni menos, que la que posibilita la continuación de la vida– sólo palabras duras, gestos condenatorios de índole diversa y castigos para quienes se atrevieran a practicarlo y, sobre todo, a gozar de él sin prejuicios ni culpas de ninguna índole.

Pocas han sido las tradiciones y las doctrinas que, al tiempo que se ocupaban del espíritu humano, consideraron que el goce sexual constituía una forma (y no menor) de alcanzar el equilibrio y la elevación espiritual. El Tantra es una de ellas. Y es necesario entender al Tantra en su justa medida y en todo su alcance. Tradición de origen oriental (indio, concretamente) en Occidente el sexo tántrico suele ser casi sinónimo de técnicas para controlar la eyaculación. Es cierto que el Tantra aconseja el retardo de la eyaculación en pos de que la pareja pueda gozar mejor y por más tiempo de la unión carnal. Pero el sexo tántrico no termina allí, sino que su riqueza es infinitamente mayor. El Tantra predica el cultivo de la sexualidad durante y fuera del acto sexual propiamente dicho y nos invita a vivir de manera erótica prácticamente todo instante que compartamos con nuestra pareja.

En lo que atañe específicamente al acto sexual, que para el tantrismo tiene el estatuto de un ritual sagrado que recibe el nombre de *maithuna*, el Tantra enseña posturas, abunda en referencias a los distintos tipos de besos y caricias que pueden prodigarse los amantes, trabaja (en otras palabras) con la noción que milenios después "descubrirá" Occidente y llamará *zonas erógenas* y describe rituales de sexo tántrico donde lo divino se filtra en el acto carnal permitiendo que los amantes fluyan hacia otros planos de la existencia. Por supuesto, también recomienda técnicas para el control de la eyaculación.

Fuera del momento concreto del coito, el Tantra ofrece:

• Enseñanzas sobre masajes eróticos a modo de intercambio destinado a estimular y relajar el flujo energético de los amantes al despertar y desbloquear sensaciones corporales.

• Un conocimiento similar acerca de digitopuntura sexual, para accionar sobre los centros del placer.

• Un estudio sobre los ingredientes y recetas culinarios afrodisíacos.

• Consejos acerca de cómo ambientar el lugar donde se va a realizar la unión carnal.

• Sugerencias de danzas tántricas, donde la música y los movimientos del cuerpo son utilizados en pos de alimentar la energía.

Por último, para practicantes avanzados, el tantrismo ofrece una serie de rituales eróticos ofrecidos a los dioses y una serie de prácticas de sexo grupal.

El verdadero secreto del erotismo tántrico consiste en tomar el sexo como una ceremonia. Hay que preparar todos los pasos de manera detallada y dedicarle un tiempo antes a fin de prepararse internamente para el instante de la relación sexual como parte de un gran momento en la vida de cada uno de los integrantes de la parej

a. Sexo profano y sexo tántrico

Sexo profano	**Sexo tántrico**
Descarga de tensiones	Retroalimentación energética
División hombre-mujer	Fusión hombre-mujer
Se agota en el deseo	Se incrementa el deseo
Limitado en el tiempo	Puede durar horas
Provoca pérdida de energía	Incrementa la energía
La rutina como destino	Es un ritual siempre renovado

Acerca del título: *Cómo practicar el sexo tántrico*

No resulta fácil resumir lo que implica el acto sexual desde la mirada tántrica, pero si hubiera que hacerlo, dos frases serían las elegidas para englobar la idea:

Entendiendo que el cuerpo es el templo de la divinidad

Desde la perspectiva tántrica, la unión sexual es un primer escalón en el camino hacia la unidad cósmica con lo divino, una representación a pequeña escala de la ley de atracción del Universo y, más concretamente, una réplica humana del abrazo erótico de la diosa Shakty y el dios Shiva. La unidad del hombre y la mujer, del Shiva que todo hombre lleva en su interior y de la Shakty que toda mujer tiene adentro, es la búsqueda central del Tantra. El ritual sexual del maithuna es la representación terrenal de la fusión que existe entre estos dos dioses en el plano trascendental y el propósito de la unión sexual humana es lograr la dicha innata de lo divino. Por eso, en el tantrismo el cuerpo –tanto el propio como el de la pareja– es morada de la esencia divina y como tal debe tratarse: con respeto y atención, con delectación y amor, con adoración y, tal como explicitaremos en el siguiente punto, con tiempo.

Con tiempo

Nada más alejado de la concepción tántrica del sexo que el apuro y la prisa. El sagrado ritual del maithuna requiere de horas al servicio del placer en un proceso tan lento y moroso como gratificante. Las técnicas para retardar la eyaculación son, por supuesto, una ayuda de primer orden para que esto sea posible. Pero no se trata solamente de eso. En el sexo tántrico la penetración es un paso más –y no un objetivo a lograr– en un hermoso camino sensual sembrado de caricias, besos, palabras, olores, sensaciones y alimentos y bebidas para reponer energías y fluidos.

Capítulo 2

La energía Kundalini y los Chakras

Dos nociones básicas del Tantra y del sexo tántrico son: la energía Kundalini (o, simplemente, Kundalini) y los chakras. Antes de internarnos en los placenteros vericuetos que en capítulos ulteriores abordarán temas tales como zonas erógenas, posturas para la penetración, etcétera, es necesario dar cuenta de los dos conceptos que titulan este capítulo para comprender al sexo tántrico en su verdadero y cabal significado.

La energía Kundalini

El sexo tántrico (altamente placentero, moroso por demás, detenido en cada sensación) tiene, tradicionalmente, una función muy concreta: permitir que la energía Kundalini ascienda desde los chakras inferiores hacia los superiores y, de esa manera, hacer posible la expansión y ascensión de todos los planos del ser humano: corporal, espiritual, psíquico y energético.

Ahora bien ¿qué es la energía Kundalini y qué son los chakras?

La Kundalini es, ante todo y básicamente, energía psicosexual y sagrada, una suerte de "chispa sagrada" del cuerpo. También es el motor del ser humano, en tanto y en cuanto, es la energía que el cuerpo necesita para revitalizar los ciclos naturales de generación celular, entre otros procesos, tales como provocar la expansión del espíritu hacia confines superiores. Tal vez resulte un concepto difícil de entender para la mentalidad de Occidente y, en pos de hacerlo, a modo de ejemplo didáctico, se la podría equiparar a la noción de *libido* propuesta por Sigmund Freud.

Si su presencia es limitada (y, a menudo lo es, ya que la Kundalini –en especial entre los individuos de la cultura occidental– suele ser una enorme reserva potencial inutilizada dentro de cada uno de nosotros) todo el cuerpo se verá afectado y se experimentará una marcada carencia de fuerza vital. Contrariamente, si se la logra incrementar y movilizar, el individuo se sentirá pletórico de energía.

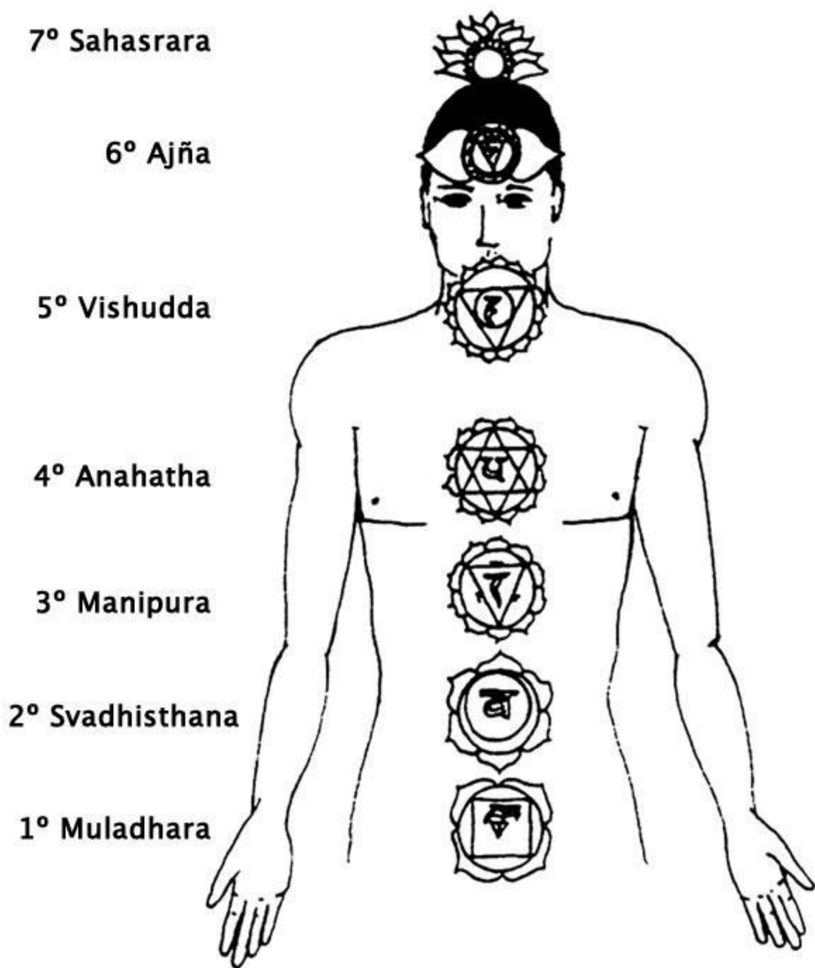
Usualmente, y de manera metafórica, la Kundalini es representada como una serpiente dormida y enroscada sobre sí misma, localizada en un área cercana a la base de la espina dorsal, o sea, –tal como lo veremos un poco más adelante– en el primer chakra. De esa imagen de sierpe enroscada deriva su denominación, ya que *kundall* en idioma sánscrito significa "enrollada".

Ir despertándola gradualmente para, con ello, permitir su ascenso, supone comenzar un camino hacia la plenitud en todo sentido y hacia la iluminación final, ya que cuando la Kundalini se levanta y comienza a recorrer ascendentemente los chakras, despertando cada uno de ellos, revitaliza las facultades y potencialidades que allí anidan. Una de las maneras de que lo haga es a través del *maithuna*, esto es, la realización del acto sexual de acuerdo a los preceptos tántricos.

El fin último de la búsqueda tántrica es el periplo de la Kundalini a través de los chakras. Se trata de hacerla transitar desde la primitiva animalidad de los tres primeros chakras (que se vinculan a la supervivencia, al sexo y a la alimentación) hacia la ya más avanzada esfera humana (el cuarto y el quinto chakra que se relacionan con el amor y la creación) para, por último, arribar a lo cósmico y divino, al llegar al sexto y séptimo chakra. El maithuna o unión carnal tántrica es una de las maneras de realizar ese viaje energético.

Los chakras

Hemos dicho en el tópico precedente que la energía Kundalini, para ascender, lo hace a través de los chakras. Ahora bien ¿qué son los chakras? Son siete centros energéticos que se encuentran en el cuerpo humano y que se alinean en el denominado canal central. Cada uno de ellos se relaciona con distintos aspectos de la vida y maneja una energía particular que transmite al resto del cuerpo.



El primer chakra. Muladhara

Su nombre significa "raíz" o "soporte" y se ubica en la base de la columna, entre el ano y los genitales. Básicamente, es el centro energético donde reside el anhelo material de supervivencia. Este chakra influye en los aspectos terrenales y se vincula con dos costados primarios e

insoslayables de cualquier existencia: la seguridad física y la supervivencia. Muladhara nos conecta con la salud, la higiene, el hogar, los alimentos, el dinero y los bienes materiales.

El segundo chakra. Svadhisthana

El significado de su nombre es "la propia morada" y se ubica en el coxis. Constituye la sede del renacimiento y el despertar de la consciencia e incita a la búsqueda y el encuentro de relaciones significativas. Se vincula a la sensualidad, el placer y el erotismo y es el primer paso en el sendero que lleva al ser humano más allá de lo estrictamente material.

El tercer chakra. Manipura

Ruta del fuego místico y transformador, Manipura, cuyo nombre significa "ciudad de la alegría" o "ciudad de las joyas", es el chakra del sol, de la luz y de la abundancia y es el centro de energía vital más importante del ser humano. En él residen la voluntad, el poder y las emociones. Se ubica en el punto medio entre el ombligo y la boca del estómago. Es el chakra del sol, de la luz y de la abundancia y es el centro de energía vital más importante del ser humano. Es la sede de la voluntad, del poder y de las emociones. Se ubica en el punto medio entre la boca del estómago y el ombligo.

El cuarto chakra. Anahatha

Su nombre significa "invicto" o "no golpeado" y se localiza en la región dorsal detrás del corazón. Corresponde a la energía del centro del pecho y marca el nacimiento del entendimiento superior, el alumbramiento espiritual y se vincula a la compasión, la ternura y la solidaridad al tiempo que representa el deseo de unidad emocional y afectiva.

El quinto chakra. Vishudda

Constituye la puerta de la bienaventuranza y de la gran liberación. Se ubica detrás de la garganta y es el centro de la creatividad y de la comunicación en todos sus aspectos. Asimismo, constituye el núcleo de la

devoción, ya que desde allí es posible conectarse con la divinidad o cualquier otra forma de lo trascendente. Su nombre significa “el grande” o “el puro”.

El sexto chakra. Ajña

Por ubicarse entre las cejas, es también conocido como “tercer ojo”, pero su nombre significa “centro de mando” o “el que dirige”. Ajña es el núcleo de la lógica y de la comprensión verdadera de la realidad. Es, asimismo, el motor de búsqueda del amor espiritual y de la sabiduría auténtica. También se lo vincula a la concentración, la imaginación, la fantasía, la inspiración y la visión interior.

El séptimo chakra. Sahasrara

Se trata del vórtice energético más elevado y se localiza fuera del cuerpo físico, en un centro magnético que se halla encima de la coronilla. Su nombre significa “loto de los mil pétalos” o “chakra de la corona”. Al llegar a este séptimo y último chakra, Kundalini finaliza su camino y la dualidad vuelve a la unidad creando de esa manera una suerte de hiperconsciencia que está más allá de las coordenadas espaciales y temporales. Por esa razón es allí donde se verifica un proceso de unificación entre la personalidad humana y el Yo más elevado. Es el sitio de la inspiración, la iluminación, la consciencia cósmica y la realización final.

Capítulo 3

El masaje erótico

El contacto corporal, sensual y amoroso cotidiano es de una importancia capital desde la perspectiva tántrica. En esos momentos "intermedios" (que de ninguna manera deben concluir inevitablemente en un coito si la pareja no lo desea) los masajes cumplen una función trascendental, ya que permiten despertar y desbloquear las sensaciones corporales y la energía trabada en uno o varios puntos del organismo, al tiempo que generan un tipo muy particular de comunicación entre la pareja basada en el servicio y el placer físico no necesariamente erótico. Estos intercambios generados por los masajes están destinados principalmente a relajar y estimular el flujo energético entre los amantes y a estimular día a día la capacidad de dar y de disfrutar en el maithuna de una manera infinitamente más satisfactoria y profunda.

La pareja en el masaje

Para que una pajera pueda prodigarse mutuamente sesiones de masaje tántrico y lo pueda hacer con plenitud, debe cumplir con ciertas normas o requisitos, ya que de nada valdrá una sesión de masajes dada o recibida a las apuradas y con la concentración colocada, por ejemplo, en problemas económicos.

El miembro de la pareja que ocupa el rol activo (o sea, dar el masaje) deberá:

- Liberar su mente de cualquier pensamiento o deseo que concierna a su propia gratificación sexual.
- Centrarse exclusivamente en el poder terapéutico de sus manos.
- Dejar de lado las preocupaciones, cualquiera sea el índole de estas : el masaje requiere de un constante "estar aquí y ahora".
- Dirigir la intención y la atención solamente al servicio de la curación y el placer.
- Tener en cuenta que, cuanto más se relaje interior y físicamente quien da el masaje, mayor será el flujo de energías curativas y armonizadoras que se trasladarán a quien lo recibe.

• Sincronizar la respiración con la de su pareja.

A su vez, el miembro de la pareja que ocupa el lugar pasivo, o sea, que recibe el masaje, deberá:

• Disponerse a aceptar y a disfrutar del placer que su pareja le procura, sin pensar que está yendo hacia una meta u objetivo, sobre todo de carácter sexual.

• Descansar a la mente y librarse de toda preocupación o pensamiento ajeno al momento.

• Avisar si algún movimiento o estímulo le resulta incómodo o desagradable, de modo tal de no continuar con él.

Postura conveniente

Una posición adecuada –para ambos miembros de la sesión de masajes– resulta fundamental a los fines de ayudar a la relajación y el libre intercambio de energía.

Quien tome el rol pasivo deberá acostarse (boca arriba o boca abajo, dependiendo del tipo de masaje) y respirar de manera profunda y acompasada.

El miembro de la pareja que asuma el rol activo deberá estar sentado de manera tal que quede por sobre su pareja y pueda mover sus manos libremente y sin tensionarse.

Las cuatro posiciones básicas de las manos

Las cuatro posiciones de las manos durante el masaje hacen posible que éste resulte completo. Cada una de estas posturas conlleva flujos de energía diferentes y, por lo tanto, tiene distintos efectos sobre el cuerpo de la pareja. Es fundamental tener en cuenta que, cualquiera sea la posición elegida para una determinada etapa del masaje, los dedos y las manos deben estar siempre relajados y operar de manera ligera. Nunca se debe perder de vista que no se trata de prácticas kinesiológicas, sino de una serie de masajes tendiente a la armonía física y espiritual y a desbloquear zonas del cuerpo que se encuentran energéticamente obstruidas (parcial o totalmente) con el fin de facilitar el posterior goce erótico. Por ello, no es recomendable una presión excesiva y sí, un tacto

suave. Se trata, para decirlo a través de una metáfora, de "seducir y atraer" la energía, más que de forzarla.

Las cuatro posiciones que dan título a este apartado son las siguientes:

1- Percusión

Se cierran los puños sin hacer fuerza y, alternando las manos, se los deja caer repetidas veces y de manera rítmica sobre el área corporal sobre la que se está operando. Tiene la capacidad de estimular la energía rápidamente.

2- Manipulación con la mano extendida

En esta modalidad, se extiende la mano con los dedos estirados, de palma al masajeado, y se recorre una parte determinada del cuerpo. Puede hacerse en línea recta, de manera circular o a través de una combinatoria de ambos tipos de trayectoria. Sirve para impulsar la energía a través del cuerpo, pero de manera más lenta y menos potente que la modalidad anterior.

3- Manipulación con el dedo

En este caso, puede utilizarse la yema del dedo índice, mayor o anular. Los otros dedos no están "prohibidos", pero suponen más dificultad al procedimiento y se corre más riesgo de tensionar a quien que prodiga el masaje. Al igual que en la modalidad anterior, tiene la capacidad de movilizar la energía, pero lo hace de manera extremadamente sutil.

4- Estiramiento

Se utiliza principalmente para recorrer los costados del cuerpo y consiste en operar con las manos a modo de pinzas: el pulgar en el lado superior y la palma y las yemas del resto de los dedos, en contacto con el lado inferior del cuerpo de la pareja. Tiene un efecto similar que el masaje con la mano extendida.

El orden de los masajes

Durante la fase inicial, lo más conveniente es trabajar sobre la espalda, motivo por el cual suele conocerse a esta etapa como *secuencia dorsal*. La causa de comenzar por esta zona estriba en que para quien recibe los estímulos suele ser menos amenazador que un masaje en la parte frontal del cuerpo y, por esa razón, resulta más fácil acceder a su campo energético. El trabajo sobre esta zona tiene un fuerte efecto estimulante sobre la energía sexual.

La segunda etapa se centra en la parte anterior del cuerpo y resulta más estimulante, tanto para quien la da como para quien la recibe. Se denomina *secuencia frontal*.

La sesión debe concluir con un breve masaje que se concentra en el rostro. El objetivo de esta fase es estabilizar la energía del cuerpo y preparar el regreso de la persona que recibe a un estado de consciencia normal.

Aceites esenciales

Incorporar aceite en el masaje facilita notablemente la tarea para el miembro de la pareja que la realiza y aumenta el placer de quien lo recibe. Si, además, se utiliza algún aceite esencial con propiedades afrodisíacas aumenta, por supuesto, el grado de estimulación erótica. Las fragancias más recomendables al respecto son:Canela, Ylang-Ylang, Jazmín, Cedro, Sándalo, Vainilla y Patchouli. **Consejos**

Para que los masajes actúen de manera óptima se recomienda:

• Tomar un baño tibio con anterioridad. Si bien cualquiera de ellos actuará benéficamente, la mejor opción la constituye, sin duda, un baño de inmersión de –por lo menos– veinte minutos donde se habrán disuelto unas gotas de algún aceite esencial (sándalo, lavanda, rosa, etcétera).

• Calentar las manos antes de comenzar, especialmente el miembro de la pareja que cumple con el rol activo, esto es, el que efectúa los masajes. Para ello, puede optarse por lavarse las manos con anterioridad o, por frotar las palmas una contra otra hasta que adquieran la temperatura adecuada.

- Tener siempre las uñas limpias y convenientemente cortadas.
- Ejercer cada presión en una atmósfera de relajación y receptividad absolutas.
- Caldear la habitación, de manera tal de evitar los desagradables y nocivos efectos del frío.

Masajes para la secuencia dorsal

A continuación presentamos una batería de posibles masajes para trabajar sobre la zona posterior del cuerpo. La duración mínima de cada uno de los masajes que se detallan es de 5´. Extender ese tiempo profundizará los beneficios, pero si se los efectúa por un lapso menor, el provecho que se sacará de ellos será prácticamente nulo.

Estimulación de la espalda y el pecho

El presente masaje relaja la zona alta de la espalda y del pecho y armoniza el cuarto chakra.

- Cerrar los puños sin tensionarlos.
- Colocarlos suspendidos en el aire por encima de la zona de los omóplatos.
- Dejarlos caer de manera alternada sobre la espalda de forma lenta y regular, de acuerdo a lo que llamamos anteriormente "percusión".
- Hacia el final del masaje, dejar que el ritmo decaiga paulatinamente hasta que finalice.

Masaje de omóplatos y espalda

La siguiente práctica tiene el poder de incrementar el vigor y la resistencia a las enfermedades. Asimismo, produce un notable aumento de la energía y del deseo.

- Colocar las palmas de las manos en cada omóplato, con los dedos apuntando hacia el sacro.
- Empujar hacia abajo lentamente y con firmeza, utilizando la técnica de la mano extendida y siguiendo una trayectoria a lo largo de ambos lados de la columna.
- Regresar realizando fricciones en la columna, utilizando para ello los pulgares de ambas manos.

Mecimiento de columna

La técnica que explicamos a continuación recibe su denominación del hecho de que provoca un cierto zarandeo en el cuerpo de quien recibe el masaje. Elimina tensiones posturales y facilita el libre flujo de energía, con el consecuente beneficio que esto acarrea a la sexualidad.

- Colocar las yemas de los dedos de ambas manos en la base de la séptima vértebra cervical (el hueso del cuello que sobresale).
- Mover los dedos hacia atrás y hacia delante a un ritmo rápido.
- Ir bajando con ese mismo movimiento hasta llegar al sacro.

Escalamiento de columna

El escalar la columna permite que ésta se relaje y que también hagan otro tanto los músculos que la rodean.

- Colocar la mano izquierda sobre el sacro, con los dedos hacia delante.
- Poner la mano derecha delante de la izquierda, también con los dedos mirando hacia la cabeza.
- Ejercer una leve presión con la mano izquierda sin moverla.
- Presionar levemente con la mano derecha y, manteniendo esa presión, comenzar un camino ascendente vértebra por vértebra, utilizando la manipulación con la mano extendida hasta que los dedos arriben a la nuca.

Desobstrucción del sacro

La práctica que detallamos a continuación tiene el poder de calmar dolores ciáticos y lumbares y de combatir el vaginismo y la impotencia.

- Colocar las manos una a cada lado del sacro con los dedos apuntando hacia la cabeza.
- Empujar con las yemas de los pulgares la línea central del sacro, en un movimiento diagonal que vaya de abajo hacia arriba y de adentro hacia afuera.

Trabajo sobre las piernas

Permite de liberar inhibiciones sexuales y, por lo tanto, eliminar la

resistencia a las nuevas experiencias, tanto emocionales como sexuales.

• Colocar las manos en los tobillos, con la palma sobre la cara interior.
• Ir subiendo lentamente hasta llegar a la ingle.
• Bajar por la cara externa, hasta regresar a los tobillos.

Masajes para la secuencia frontal

De la misma manera que lo hicimos con la secuencia dorsal, a continuación presentamos una serie de posibles masajes para trabajar sobre la zona frontal del cuerpo. También en los casos que siguen, la duración mínima de cada uno de los masajes que se detallan es de 5´.

Posición de reposo

La práctica que describimos a continuación aumenta la confianza entre los miembros de la pareja y vehiculiza el libre acceso al campo energético de quien asume el rol pasivo dentro del masaje. El "secreto" de ello reside en que esta imposición de manos opera sobre el cuarto chakra incrementando el deseo de unidad emocional y afectiva.

• Colocar la palma de la mano izquierda verticalmente en el medio del pecho con los dedos mirando hacia la zona del pubis.
• Aplicar una presión muy ligera.
• Coordinar el ritmo respiratorio con el de la pareja.

Masajes pectorales

Ayudan a superar inhibiciones y trabajan sobre los bloqueos energéticos que impiden un disfrute pleno. Asimismo, mejoran problemas respiratorios y liberan la tensión del pecho.

• Colocar los puños cerrados, pero sin tensionarlos, sobre el centro del esternón, en la zona pectoral central.
• Ejercer una presión muy leve y, una vez efectuada, realizar movimientos circulares y regulares, primero en el sentido de las agujas del reloj y, luego, en sentido inverso.

Posición para el plexo solar

Esta técnica, tal como su nombre lo indica, tiene como objetivo revitalizar el plexo solar. Como consecuencia de ello relaja el diafragma y otorga una mayor sensación de autoconfianza en quien lo recibe. Asimismo, al actuar sobre el plexo solar, hace otro tanto con Manipura, el tercer chakra.

• Descansar la palma de la mano izquierda sobre el abdomen superior, debajo del esternón, con los dedos apuntando hacia abajo.
• Ejercer una presión muy débil y dirigir la mano hacia el hueso púbico, sin moverla.
Volver a la posición inicial.

Trabajo sobre el abdomen inferior

Produce una sensación de confianza y consuelo y, al mismo tiempo, estimula de manera sutil la energía sexual.

• Descansar la palma de la mano izquierda sobre el abdomen inferior, de manera tal que los dedos toquen el extremo superior del hueso púbico.
• Dejar que el calor y la energía de las palmas fluyan hacia el cuerpo de la pareja.

Masaje para los brazos

La siguiente práctica ayuda a aligerar la tensión y aumenta el grado de abandono, de "dejarse ir" ante lo que fluye, sin tratar de controlarlo.

• Tomar la mano de la pareja, sujetándola suave pero firmemente por la muñeca.
• Colocar la mano que queda libre sobre la palma de la pareja y, desde allí, iniciar lentamente el camino hacia arriba hasta llegar a la axila, siempre por el lado interno del brazo.
• Al llegar a la axila, pasar al hombro y, desde allí, bajar lentamente por el lado exterior del brazo hasta llegar a los nudillos.
• Hacer lo mismo en el otro brazo.

Desplazamiento de energía

Esta potente manipulación tiene la capacidad de recoger y

transportar la energía corporal a la zona genital.

- Colocar las palmas de las manos en el centro del esternón.
- Lentamente, deslizarlas hacia el hueso púbico, utilizando las almohadillas de los dedos para dirigir las manos.
- Al llegar al hueso púbico, separar las manos y recorrer los huesos de las caderas.
- Desde allí, subir lentamente por los costados hasta las axilas.
- Volver al lugar del inicio del masaje, en el centro del esternón.

Trabajo sobre las piernas

Tiene el poder de hacer desaparecer bloqueos energéticos e incrementar notablemente el flujo de vitalidad general.

- Colocar una de las palmas en la cara interna del tobillo.
- Ir subiendo lentamente hasta llegar a las ingles.
- Bajar por la cara externa de la pierna hasta regresar a los tobillos.

Masajes para la secuencia final

Tal como lo adelantamos más arriba, una sesión de masaje erótico debe concluir con movimientos y posiciones sobre la zona del rostro y aledaños con el objetivo de que el miembro de la pareja masajeado (después de haber experimentado los múltiples cambios energéticos, producto de los masajes) pueda finalizar de forma totalmente armónica y en total conexión con su compañero.

La serie que se detalla a continuación debe realizarse sentado detrás de la cabeza del miembro de la pareja masajeado.

Orejas

Tomar los lóbulos de las orejas con el pulgar y el índice y masajear circularmente. Luego, asir el pabellón entero con toda la mano, ejercer una levísima presión y realizar un movimiento de arriba hacia abajo y en sentido inverso.

Frente y sienes

Apoyar los dedos en los lados de la cabeza y colocar los pulgares en el centro de la frente, justo por encima de las cejas. Ejercer una leve presión y, lentamente, dirigir los pulgares hacia las sienes.

Mejillas

Apoyar los pulgares en el centro de la frente y los índices a ambos lados de la nariz. Aplicar una presión constante y moderada y deslizar los dedos hacia la afuera hasta llegar al nacimiento del cabello.

Mentón

Trazar una línea descendente con los pulgares desde las comisuras de los labios hasta la barbilla.

Digitopuntura sexual

Se conoce con el nombre de *digitopuntura* a la técnica que consiste en presionar con los dedos sobre puntos precisos para, de esa manera, obtener determinados efectos. La causa de ello radica en que la presión ejercida actúa sobre las regulaciones energéticas y, como consecuencia, elimina las tensiones generadas por un exceso de energía y, al mismo tiempo, colma los déficits energéticos correspondientes a los vacíos.

Los efectos producidos por la implementación de la digitopuntura pueden ser de muy diversa índole (terapeútica, relajante, etcétera) pero en este volumen nos ocuparemos estrictamente de aquellos puntos que operan sobre la sexualidad, esto es, que permiten incrementar el flujo y el poder de la energía Kundalini y que, por lo tanto, potencian la excitación sexual y las capacidades físicas que exigen las proezas eróticas. El conocer y accionar sobre estos verdaderos "puntos de placer"permite liberar energías amatorias desconocidas.

En materia de sexualidad, la digitopuntura consiste en establecer una comunicación entre los dos miembros de la pareja. A partir de una selección de unas zonas determinadas y avaladas por siglos (y hasta milenios) de experiencia, esta técnica no consiste en estimular directamente las regiones de placer (o sea, las zonas erógenas) sino que

ayuda a crear una verdadera atmósfera corporal en la que simples presiones de puntos relativamente pequeños logran generar una vibración energética tal de manera que comiencen a producirse ondas de estimulación erótica.

Los puntos eróticos de la digitopuntura

1- Dos puntos simétricos en los laterales de la nariz.

2- El sector entre la parte inferior de la unión de las ventanas nasales y el centro de la zona superior del labio de arriba.

3- Entre el pubis y el ombligo a unos tres dedos de éste último.

4- Cuatro puntos distintos sobre la línea horizontal en la zona por encima del pubis.

5- Un dedo por encima de la zona anterior.

6- La punta del segundo dedo del pie izquierdo.

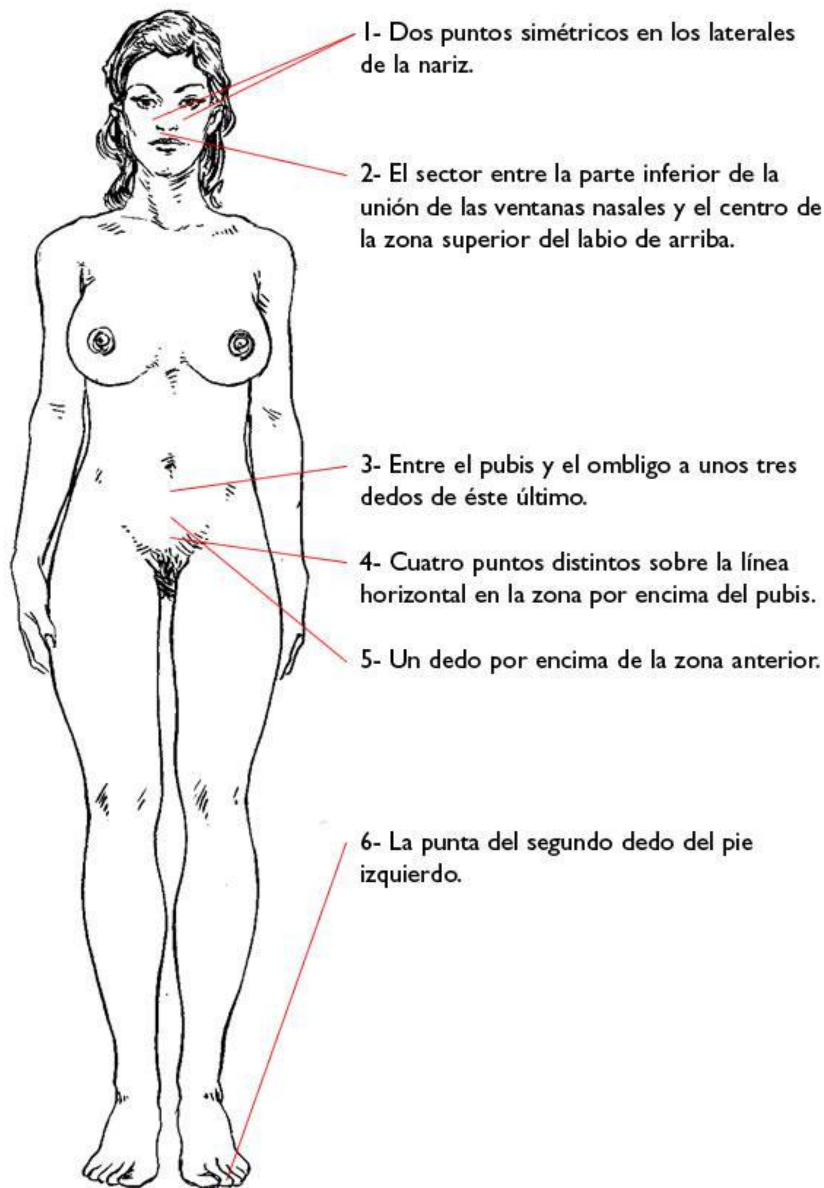
7- Entre la tercera y la cuarta vértebra lumbar, un centímetro por encima del principio del pliegue de los glúteos.

8- Un centímetro por encima del punto anterio.

9- Línea vertical de puntos sobre el sacro.

10- Línea en V que aglutina los puntos sobre los glúteos.

Ver ilustración.


1- Dos puntos simétricos en los laterales de la nariz.
2- El sector entre la parte inferior de la unión de las ventanas nasales y el centro de la zona superior del labio de arriba.
3- Entre el pubis y el ombligo a unos tres dedos de éste último.
4- Cuatro puntos distintos sobre la línea horizontal en la zona por encima del pubis.
5- Un dedo por encima de la zona anterior.
6- La punta del segundo dedo del pie izquierdo.

Capítulo 4

Los alimentos del amor

Se conoce con el nombre de “afrodisíacos” a las sustancias que despiertan o estimulan el apetito sexual. El nombre procede de Afrodita, diosa griega del amor que surgió de la espuma del mar cuando el dios Cronos mató y castró a su padre Urano y, al arrojar sus genitales al mar, lo fecundaron. La gama de elementos con poder de despertar y acrecentar la pasión es amplia: algunos afrodisíacos suelen funcionar estimulando algunos sentidos (vista, tacto, olfato y oído) y otros se ingieren en forma de comida, bebidas, bebidas alcohólicas, "filtros amorosos", drogas, o preparados medicinales.

Pequeño diccionario de alimentos afrodisíacos

Desde tiempos inmemoriales, numerosos alimentos han servido a modo de valiosos complementos para un funcionamiento pleno de las actividades sexuales. A continuación, detallamos algunos.

Albahaca

El empleo de esta planta con fines eróticos es conocido por varias culturas y ha dado origen a toda clase de mitos y leyendas.

Ajedrea

Hierba originaria del Cáucaso, se utiliza para aderezar carnes y ensaladas. Cuarenta gotas diarias de su tintura constituyen un afrodisíaco considerable.

Ajo

Su mayor cualidad reside en que ayuda notablemente al organismo a mantenerse en estado saludable, lo que se traduce en un incremento de la energía vital y en un aumento del rendimiento sexual. Su fama de afrodisíaco también se debe al efecto de calentamiento que produce en el cuerpo al ser ingerido.

Almizcleña

Es una variedad de malva originaria de las Indias Orientales. Las infusiones realizadas con sus hojas tienen un reconocido poder afrodisíaco, mientras que la pasta obtenida de la trituración de sus semillas resulta sumamente eficaz para tratar la apatía sexual

Apio

Al igual que cualquier alimento que actúe sobre los órganos urinarios, el apio tiene un moderado efecto afrodisíaco. Además, contiene hierro, magnesio, fósforo y azufre lo cual lo convierte en un revitalizante excepcional.

Canela

Popular afrodisíaco que ya se empleaba en la antigüedad como condimento y en forma de aceite para masajes. Su nombre original era "Cacynnama", que significaba "madera aromática". Es efectivo, sobre todo en las mujeres, como estimulante sexual. Suele utilizarse principalmente para condimentar postres, pero también puede incluírselo en sopas, guisos y ensaladas o para saborizar bebidas.

Cardamomo

Planta oriental de gusto picante y perfume característico, ha sido bautizada como "una de las joyas de la India". Funciona en el plano de las actividades sexuales de una manera verdaderamente extraordinaria.

Chocolate

Rico en antioxidantes y de sabor exquisito, el chocolate es, además, afrodisíaco.

Curry

Se trata de una mezcla saborizante compuesta de distintas

especias. Si bien no existe una "fórmula fija", sus componentes más comunes suelen ser: jengibre, nuez moscada, pimienta, cúrcuma, mostaza, cardamomo, páprika, clavo de olor, canela y anís. Por supuesto, combina todas las propiedades estimulantes de cada uno de sus componentes.

Granada

Símbolo de la fertilidad entre los antiguos romanos, tiene un mediano, pero no desdeñable, poder afrodisíaco.

Higo

En muchos lugares de Asia es considerado un potente afrodisíaco. También fue visto de esa manera por los antiguos griegos y romanos.

Jalea real

Poderoso estimulante general y sexual, tiene una reconocida acción reconstituyente que aumenta la potencia sexual en ambos sexos.

Jengibre

Afrodisíaco vegetal sumamente importante, goza de gran reputación desde la antigüedad, especialmente en India, China y Japón. Las propiedades sexualmente estimulantes de esta raíz fueron muy apreciadas también en Francia durante el reinado de Luis XV, donde se vendían en forma de pastillas. Actualmente, se puede conseguir la raíz (fresca o seca), si bien una de las formas más prácticas de presentación en el mercado es en forma de píldoras o cápsulas. Con la raíz, se puede realizar una infusión o agregarlo a comidas varias (chutneys, guisos, postres, etcétera).

Manzana

Símbolo de la sexualidad –y del pecado– por excelencia, también se la conoce como "la fruta prohibida". Tiene un leve efecto afrodisíaco.

Mariscos

Si bien la ostra (ver aparte) es el marisco afrodisíaco por excelencia, otros –como, por ejemplo, las almejas y los camarones o langostinos– también gozan de excelente reputación al respecto.

Menta

Se trata de la primera planta medicinal que empezó a utilizarse como afrodisíaco debido a su eficacia como estimulante suave del sistema nervioso, especialmente en las mujeres. De la gran variedad de especies de menta, resulta especialmente recomendable a los fines amorosos la *mentha piperita*. Se la puede utilizar para hacer una infusión, para adornar postres o para masticar sus hojas. Posee la ventaja adicional de que refresca y perfuma el aliento, virtud nada despreciable en un ingrediente afrodisíaco.

Miel

Alimento de alto poder energético debido a su riqueza de minerales y vitaminas. Sus propiedades como reconstituyente para los amantes son bien conocidas desde la antigüedad. Resulta mucho más efectiva si es pura.

Nuez moscada

De aroma dulce, suave y seductor, en Oriente era usado como afrodisíaco para la mujer.

Ostras

Reina indiscutida dentro de los mariscos afrodisíacos, su alto contenido de minerales favorece la estimulación de las capacidades físicas y mentales. Se pueden cocinar, pero su efecto es mayor si se la consume cruda.

Palta o aguacate

Este fruto es muy apreciado por su capacidad como estimulante sexual, lo cual se debe a su alto contenido en vitaminas D y E que le

confieren un gran valor energético. También se asegura que la ingestión de la semilla mejora la potencia viril. Para ello, es conveniente antes de comerlas sumergirlas en leche tibia para que se ablanden.

Páprika

Se trata de guindillas en polvo con gran contenido de capsicina (principio activo de la guindilla de poder afrodisíaco) combinado con el de otros pimientos, incluidos en la categoría de especias. Ejerce un fuerte efecto sobre la actividad sexual.

Pimienta

Forma parte de las especias estimulantes y su muy conocido poder afrodisíaco está relacionado con sus potentes efectos sobre el conjunto de los órganos de la pelvis, genitales incluidos.

Tomate

Llamado en otro tiempo por los ingleses “manzana del amor” contiene un principio (la matadina) que sirve para sintetizar hormonas sexuales.

La raíz de ginseng

Esta planta herbácea se utiliza en Oriente como afrodisíaco desde hace más de cuatro milenios, ya que tiene fama de poseer extraordinarias propiedades como estimulante de la potencia viril. Según los antiguos libros de medicina hindú, el ginseng dota a los jóvenes y a los mayores de una fuerza sexual increíble.Posee una raíz en tubérculo característica y por demás voluminosa, cuya apariencia no pocas personas han comparado a la figura de un ser humano. Sus dos variedades más conocidas son el *Panax Ginseng* (oriunda de Oriente) y el *Panax quinquefolium*, originaria del este de América del Norte. El ginseng aumenta la resistencia al cansancio, combate los efectos nocivos del estrés, estimula el sistema nervioso central y mejora globalmente la actividad cerebral; lo cuál influye positivamente en el desempeño sexual.Además su acción benéfica sobre las capacidades físicas se acompaña de efectos afrodisíacos que,

contrariamente a los estimulantes de origen químico, resultan totalmente inocuos y libres de contraindicaciones.Sus utilizaciones más usuales son: combatir el cansancio sexual de los dos miembros de la pareja, la frigidez de la mujer y la impotencia masculina. Se lo consigue en tiendas especializadas y se presenta de varias maneras, las más conocidas en cápsulas y en saquitos para preparar té.Existe una combinación especialmente afrodisiaca pero solo para audaces con estómago resistente: ingerir media hora antes de la unión carnal, un té de ginseng bien cargado, con pimienta molida.

Las bebidas alcohólicas

¿Tienen las bebidas alcohólicas el poder de encender las ansias amorosas? La respuesta es: depende de en qué cantidad se las ingiera. Una pequeña medida de una buena bebida tiene el poder de relajar el cuerpo y alejar inhibiciones. Pero, tomada en exceso, se convertirá justamente en lo contrario: un antiafrodisíaco, entre cuyos efectos más importantes estará el de paralizar los órganos sexuales. También el tema de la calidad resulta de una trascendencia no menor: una bebida de muy alta calidad tomada en cantidad moderada puede constituir un verdadero tónico amatorio, capaz de dilatar vasos sanguíneos e irradiar calor a través de la piel, junto a otra serie de efectos más sutiles.

La yohimbina

La corteza de este árbol, originario de Africa, constituye un afrodisíaco muy rápido y efectivo. Se trata de una de las drogas de potenciación sexual más estudiadas, sobre todo en los animales. En las ratas se ha demostrado que potencia su motivación sexual. El efecto en los humanos, sin embargo, está menos estudiado, actuando sobre el hombre principalmente en la calidad de la erección. Puede prepararse fácilmente una infusión al verter medio litro de agua hirviendo sobre quince gramos de la corteza finamente desmenuzada y dejándola en remojo durante media hora. Nuca se deben tomar más de treinta gotas del líquido colado. Si se añade jugo de limón (o algún otro fluido rico en vitamina C) se potencian sus ya notables efectos. Jamás debe mezclarse con alcohol.

Recetario afrodisíaco

Entradas

• Ensalada de centollas

4 endibias
10 espárragos
1/2 paquete de rúcula
4 patas de centolla
Aceite de oliva
Sal y pimienta recién molida a gusto

Colocar en el fondo del plato las endibias, las puntas de los espárragos cocidos y las hojas de rúcula. Sobre ese piso, disponer las patas de la centolla y condimentar con el aceite, la sal y la pimienta.

• Ensalada agridulce de paltas

2 paltas
1 tomate mediano
1 cucharada de cilantro
4 lonjas de tocino
1/2 cebolla
4 cucharadas de vinagre
1 cucharada de azúcar
Pimienta de Cayena

Pelar y cortar las paltas en daditos, cortar los tomates en cubo, picar el cilantro y colocar todo en un bol. Reservar.

Cocinar el tocino en una sartén a fuego medio hasta que esté crujiente.

Retirar el tocino y, con la grasa de éste, rehogar la cebolla cortada en juliana hasta que transparente. Agregar el vinagre, el azúcar y la pimienta y llevar a ebullición.

Verter el aliño caliente sobre los ingredientes del bol y servir de inmediato, colocando las lonjas de tocino arriba.

• Ensalada de camarones

2 tazas de camarones cocidos y pelados

1 taza de blanco de apio
2 tazas de hojas de berro
1 rodaja de ananá
2 cucharadas de crema
2 cucharadas de yogurt natural
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto

Colocar en un bol los camarones, el apio picado, las hojas de berro y el ananá cortado en daditos.

Aliñar con la crema, el yogurt, el limón, la sal y la pimienta.

• Sopa fría de palta, pepino y tomate

1 palta
2 tazas de caldo
1/2 taza de yogurt natural
1 cucharada de jugo de limón
1 tomate grande
1 pepino
2 cucharadas de crustones de pan fritos
Sal y pimienta a gusto

En la licuadora colocar: la palta, el caldo, el yogurt, el jugo de limón, la sal y la pimienta y licuar hasta que la mezcla esté homogénea.

Verter en un bol.

Incorporar el tomate, pelado, sin semillas y en cubos y el pepino, pelado y en cubos pequeños.

Servir frío con crustones de pan.

Platos Principales

• Verduras al curry

1 y 1/2 taza de chauchas
1 y 1/2 taza de brócolis

1 ají verde
1 cebolla
2 berenjenas
2 dientes de ajo
1 taza de leche de coco
2 tazas de agua
1 cucharadita de jengibre fresco picado
1 cucharadita de curry (no picante)
2 cucharadas de maní
Sal y pimienta a gusto

Hervir a fuego lento durante 15 minutos la leche de coco con el agua, a las que se le habrá agregado el curry, el jengibre y el ajo finamente picado.

Al cabo de ese tiempo, agregarle las chauchas, los brócolis, el ají y la cebolla cortados en juliana y las berenjenas en daditos.

Dejar cocer todo hasta que las verduras estén a punto, salpimentar y servir espolvoreado con maníes partidos al medio.

• **Tortilla con caviar y piñones**

5 huevos.
2 cucharadas de caviar
4 cucharadas de crema de leche
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
2 dientes de ajo
1 cucharada de cilantro
4 cucharadas de piñones
2 cucharadas de manteca
Unas gotas de salsa de Tabasco.
Sal y pimienta a gusto

Batir los huevos y agregarle la crema, la salsa de Tabasco, el jengibre, la sal y la pimienta.

Incorporar lentamente el caviar. Reservar.

En una sartén, freír los dientes de ajo enteros en la manteca.

Cuando estén dorados, retirar.

Agregar el cilantro finamente picado.

Añadir la mezcla que se había reservado y dejar cuajar a fuego lento.

Darla vuelta y tapar hasta que se forme una tortilla.

Acompañarla con ensalada de escarola y aceitunas negras, aliñada con aceite de oliva, jugo de limón y sal.

• **Albóndigas especiadas**

1/2 kilo de carne picada de ternera
10 hojas de menta fresca
1/2 taza de cebollín
1 cucharada de pimienta negra molida
1 cucharadita de comino en polvo
1/2 cucharadita de canela
Sal a gusto.
Colocar en un bol todos los ingredientes, con el cebollín y la menta muy finamente picados, y mezclar muy bien.

Formar churros de unos 10 cm de largo y del grosor de una salchicha grande.

Asar sobre la parrilla o sobre la plancha una vez pasados ligeramente por aceite.

Acompañar con ensalada de manzana verde y apio, aliñada con aceite de oliva, jugo de limón y sal.

Salsas

• **Guacamole**

1 palta grande
1/2 tomate
Jugo de un limón
1/2 cebolla
1 cucharadita de salsa picante
Sal y pimienta a gusto

Pelar la palta y aplastarla con un tenedor hasta que quede como una crema.

Agregarle el tomate cortado en daditos, la cebolla muy finamente picada, el jugo de limón, la salsa y salpimentar.

Se puede utilizar para acompañar verduras tanto crudas como cocidas, carnes frías o con galletas saladas.

• **Salsa curry**

1/2 taza de cebolla picada
4 cucharadas de manteca
2 cucharadas de curry en polvo
2 cucharadas de fécula de maíz
1/2 litro de caldo
1/2 taza de crema de leche
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto

Hervir el caldo y reservar.

Derretir la manteca en un recipiente y sofreír la cebolla y el curry a fuego lento.

Espolvorear con la fécula de maíz y desliar con el caldo.

Hervir y añadir la crema de leche y el jugo de limón.

Mezclar y salpimentar.

Se puede utilizar para sazonar carnes blancas o rojas o con galletas saladas.

• Salsa de nueces

2 cucharadas de nueces picadas
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pote de yogurt natural
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto

Escurrir el yogurt en un filtro de papel para que tenga mejor consistencia.

Mezclarlo con el jugo de limón y añadir el aceite gota a gota.

Salpimentar y agregarle las nueces picadas.

Se puede utilizar para aderezar ensaladas y verduras asadas.

Postres

• Corazones de granadas

4 granadas grandes.
1/2 de taza de azúcar integral o miel.
1 cucharada de agar-agar.
4 cucharadas de agua fría.

Rodar las granadas con la mano, como si fueran a amasarse, para ablandarlas.

Cortarlas por la mitad y aporrear con una mano de mortero para que caigan todas las pepitas y extraer el jugo con una batidora.

Verter sobre una sartén pequeña y añadir la miel o azúcar.

Calentar agitando, hasta que se disuelva, y añadir el agaragar bien disuelto.

Verter en dos moldes en forma de corazón y enfriar hasta que endurezca.

• Crema de chocolate

6 barritas de chocolate amargo
3 huevos
3 cucharadas de agua fría
2 cucharadas de azúcar
1/2 taza de crema de leche
Galletitas
En un bol colocar el chocolate y el agua fría y derretir a bañomaría.

Retirar del calor y agregar, batiendo, las yemas una a una y el azúcar. Dejar enfriar y reservar.

En otro bol, batir la crema hasta que esté firme e incorporarle la mezcla de chocolate con movimientos envolventes.

En un tercer recipiente, batir las claras hasta que estén firmes e incorporar cuidadosamente con cuchara de metal a la mezcla de chocolate.

Verter en una fuente o pocillos individuales y refrigerar hasta que cuaje.

Servir con galletitas.

• Fuego lento

1/2 litro de leche
1/2 taza de almendras peladas y picadas
1/2 taza de crema de leche
2 yemas de huevo
1 taza de miel
1 cucharadita de canela
1/2 cucharada de maicena
Calentar casi toda la miel y las almendras a fuego lento, hasta que hiervan.

Verter la miel con almendras junto a la crema, las yemas, la miel restante y la canela en una batidora y mezclar todo hasta que se ablande.

Disolver la maicena en un poco de leche fría y añadírsela al resto de la leche caliente.

Verter la leche con maicena y los huevos sobre la mezcla obtenida y remover hasta que quede espesa, cremosa y uniforme.

Bebidas

• Cóctel de granadas

2 granadas
2 vasos de agua bien helada
1/2 vaso de jugo de limón
Miel a gusto
Quitar la piel y las semillas de las granadas y colocar la pulpa en una licuadora.

Agregarle el agua, el jugo de limón y la miel.

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea

Servir en copas altas y adornar con una hojita de menta.

• Vino de romero

1 y 1/2 litro de vino tinto
6 ramas de romero fresco
Cáscara de 1 naranja
1 chaucha de vainilla
1 cucharada de canela molida
1 taza de azúcar
Verter el vino en un recipiente no metálico y agregarle el romero, la cáscara de naranja, la vainilla y la canela. Tapar y dejar macerar durante 10 días.

Al cabo de ese tiempo, agregar el azúcar y mezclar bien hasta disolver.

Colar el líquido, embotellar y tapar con corchos.

• Café al cardamomo

Colocar en cada pocillo o taza de café una baya de cardamomo, verter el líquido, dejar reposar unos segundos, retirar la baya y servir como de costumbre.

Vitaminas y oligoelementos al servicio del erotismo

Además de ser necesarias para la salud, las vitaminas favorecen las funciones sexuales puesto que actúan sobre las glándulas endocrinas, las cuales controlan a su vez el sistema reproductor.

La ***vitamina A*** alimenta las membranas mucosas que lubrican los órganos sexuales. Se encuentra en la mostaza, los pescados grasos (salmón, arenque), la calabaza, la espinaca, la col rizada y el melón.

La ***vitamina B*** produce hormonas y las suministra a la glándula pituitaria que estimula las glándulas sexuales y es indispensable para el equilibrio hormonal. Se encuentra en los pescados, la avena, la leche, la levadura de cerveza y la soja.

La ***vitamina D***, que estimula el deseo sexual, puede obtenerse tomando baños de sol. También la contiene el aceite de hígado de bacalao.

La ***vitamina E*** es la más importante en relación a la sexualidad, puesto que previene la esterilidad y resulta indispensable para el funcionamiento eficaz de todas las demás vitaminas. Se la obtiene de la zanahoria, los huevos, el apio, el perejil, la harina de trigo integral y la leche fortificada.

Entre los aportes minerales afrodisíacos más importantes se destacan el *hierro* y el *cobre* que pueden obtenerse de la remolacha, la espinaca, las lentejas, las carnes rojas, las ostras y las legumbres en general.

El *yodo* se encuentra en pescados y mariscos, así como en las algas y en la sal yodada. Finalmente, el *fósforo* se halla en el queso, la leche, los huevos, la papa y la coliflor.

Alimentos para el maithuna

Teniendo en cuenta que el maithuna es un ritual prolongado (dura varias horas) y que genera un desgaste considerable de energía, es bueno disponer en el ambiente de una mesa con comidas y bebidas. Por supuesto, son altamente recomendables las recetas y alimentos que aparecen anteriormente en este capítulo. Otra buena opción al respecto es tener una bandeja con frutas frescas. En cuanto a las bebidas, el agua y los jugos frutales resultan excelentes y también las bebidas alcohólicas (como el champagne y el vino), siempre y cuando se beban con moderación y no se abuse de ellas.

A jugar con la comida

¿Qué juegos voluptuosos pueden realizarse con los alimentos? Tantos como los amantes puedan imaginar. Algunos de ellos son:

• Esparcir crema chantilly en distintas partes del cuerpo para, luego, lamerla e ingerirla.
• Colocar una pequeña fruta (uva, cereza) o un trozo chico de alguna fruta de mayor tamaño (melón, kiwi) a la entrada de la vagina y comerla.
• Untar el cuerpo del pene con mermelada y efectuar un pulimento (ver capítulo *Besos*)
• Derramar miel sobre las nalgas e ingerirla.

Las feromonas, el afrodisíaco natural

Las feromonas son los afrodisíacos químicos naturales por excelencia. Se emiten junto a las secreciones externas, producidas por la piel y las mucosas y son captadas por nuestro cerebro a través del olfato o el gusto, actuando como una señal sexual.Son muy numerosas las especies animales que captan estos mensajes químicos para encontrar su pareja. En este sentido, convendría revisar los conceptos de higiene aceptados hoy en día, ya que quizás en aras de oler bien hacemos un uso excesivo de sustancias

desodorantes y nos estamos olvidando de los efectos de estos elementos naturales que operan a modo de llamada sexual hacia el sexo opuesto. El olor a transpiración y el aroma de los genitales y otras partes del cuerpo pueden actuar como el más poderoso de todos los afrodisíacos.Algunas recomendaciones para segregar feromonas son:• No eliminar el sudor fresco del cuerpo. En general el mal olor aparece varias horas después de haber transpirado.• No usar desodorantes. Si se suda mucho, se recomienda el uso de un antitranspirante inodoro.• Tener en cuenta que las relaciones sexuales frecuentes y la práctica asidua del sexo oral incrementan la producción de feromonas.• Existen compuestos comerciales de feromonas sintetizadas en laboratorio que se pueden adquirir en sitios especializados. Se presentan en sprays, pulverizadores o toallitas, totalmente inodoros de modo que se pueden usar junto con su perfume habitual.

Capítulo 5

El lugar del maithuna

Como se podrá ir intuyendo hasta el momento, el acto sexual sagrado no puede llevarse a cabo en cualquier lugar o circunstancia. El ámbito también debe ser preparado en varios sentidos para que armonice plenamente con el sagrado carácter del ritual. Todos los detalles del ambiente deben colaborar con tan importante evento. Por ello, es fundamental tener en cuenta las siguientes consideraciones, previas al maithuna.

La higiene del lugar

Es sumamente importante que el sitio elegido, cualquiera éste sea, esté pulcramente higienizado de manera tal que los amantes tengan total libertad de movimiento y no estén pendientes de que (por ejemplo) si salen de la cama o alfombra, corren el riesgo de ensuciar sus cuerpos.

Aromatizar el espacio

Los aromas presentes en el lugar donde se realizará el sagrado ritual del maithuna resultan sumamente importantes, ya que constituyen un estímulo más.

Por supuesto el hecho de que, tal como lo aclaramos en el punto

anterior, el ambiente esté convenientemente higienizado, ayuda en mucho a lograr una atmósfera agradable para el olfato. Pero se puede hacer más al respecto.

Los sahumerios (preferentemente aquellos con fragancias afrodisiacas como el sándalo o la rosa) aportarán el toque aromático justo, de la misma manera que los aceites esenciales en su correspondiente hornillo.

Las velas perfumadas poseen, además del agradable aroma, la ventaja adicional de iluminar el ambiente de una manera particularmente sensual.

Inciensos sensuales

Existen ciertas sustancias que, quemadas sobre los carboncitos que se expenden a tal fin, además de aromatizar el ambiente estimulan fuertemente las ansias de pasión. Se trata de los inciensos afrodisíacos. Algunos de los más conocidos son:

Albahaca: sus poderes afrodisíacos son ampliamente conocidos en varias culturas. Se puede colocar una planta en el ambiente donde tendrá lugar el maithuna o poner unas gotas de su aceite esencial en un hornillo.

Artemisa: sus flores y hojas quemadas sobre un carbón desatan pasionales efectos amorosos a quienes son alcanzados por el humo de este incienso.

Ajenjo: conocido desde la antigüedad, se recomienda quemar sus flores secas, cuyo poderoso perfume afrodisíaco es uno de los más potentes.

Cilantro: con las semillas de esta planta reducidas a polvo y mezcladas con almizcle y azafrán, se obtiene un incienso de poderosos efectos.

Enula Campana: sus hojas y tallo reducidos a polvo y mezclados

luego con una pequeña cantidad de ámbar gris, dan como resultado una pasta de gran poder afrodisíaco.

Lirio: las propiedades estimulantes de esta planta son variadas y pueden obtenerse de diferentes maneras. Una de ellas consiste en quemar sus flores secas en la habitación destinada a hacer el amor, lo que garantiza altas cotas de placer.

Las luces del amor

Cada pareja de amantes deberá decidir qué tipo de iluminación prefiere para cobijar su maithuna. En general, se suele preferir la iluminación tenue, de la que hablaremos más adelante. Pero, llegado el momento, también puede optarse por una iluminación plena que permita visualizar cada pequeño detalle del cuerpo del compañero o, contrariamente, optar por la oscuridad total para dejar de lado la vista y otorgarle mayor protagonismo a los restantes sentidos (olfato, tacto, gusto y oído)

Pero, decíamos, la iluminación tenue suele ser la más indicada y existen diferentes modos de lograrla. Una excelente opción al respecto la constituyen las velas de colores y tamaños diversos diseminadas en diferentes lugares y colocadas a diversas alturas de modo tal de lograr un efecto especial. Otra alternativa es contar con una o varias bombillas eléctricas de algún color (rojo, verde, naranja) a los fines de obtener una atmósfera especial. También se puede cubrir una bombilla blanca con algún género de color, de modo tal de colorear el ambiente.

Para amantes especialmente interesados en crear un ámbito por demás especial desde la iluminación, se recomienda la utilización de luz negra.

Alabar el oído

El sentido del oído tampoco debe ser olvidado a la hora de preparar el maithuna. Desde una perspectiva eminentemente tántrica, lo más recomendable es musicalizar el ambiente con sonidos de campanas tibetanas, lo cual puede hacerse colocando un disco compacto que

reproduzca su sonido. Pero como tal vez se trate de una alternativa demasiado exótica para los oídos occidentales, existen otras opciones a tener en cuenta tales como cierta selección de música que sea de especial agrado de la pareja. En todos los casos, es importante que el volumen no sea lo suficientemente alto como para tapar los sonidos producidos por los amantes. Y, por supuesto, otra posibilidad nada desdeñable consiste en dejar el lugar en silencio de manera tal que la única música que suene sea la respiración intensa y sonora de la pareja junto a los gemidos de placer y las palabras de amor.

La temperatura

La temperatura del lugar donde se llevará a cabo el maithuna es un punto fundamental a tener en cuenta. Si resulta demasiado cálida, se producirá sudor en exceso y, por ende, también la necesidad de reponer fluidos con una asiduidad no del todo deseable. Si, por el contrario, el ambiente es gélido los amantes estarán más pendientes de estar tapados a fin de no tomar frío que de prodigarse a su compañero. Esto desviará su atención, amén de que los cuerpos tapados no tienen la posibilidad de moverse con tanta libertad como lo hacen aquellos que están descubiertos. Por todo ello, es que debe procurarse que la temperatura sea tibia y agradable.

La higiene corporal: el baño en pareja

La higiene corporal y, posteriormente, los perfumes son un punto fundamental en la preparación del cuerpo de los amantes que participarán de la ceremonia carnal que nos ocupa.

Comencemos por el baño: resulta imprescindible antes del maithuna tomar un baño para purificar el cuerpo y librarlo de suciedades y malos olores. Por supuesto, puede realizarse de manera individual pero, hacerlo en pareja suma sensaciones placenteras al añadir la posibilidad de realizar juegos eróticos (y hasta el mismo coito) dentro de la bañera o bajo la ducha. Tomar un baño juntos puede aportar una nueva dimensión a la relación y ayudar a descubrir y a explorar de manera diferente el propio cuerpo y el cuerpo del otro.

En caso de que se trate de un baño de inmersión lo ideal es utilizar algún aceite para baño, ya que permite un mejor deslizamiento de las manos de los amantes sobre el cuerpo del otro y, una vez finalizado el baño, la piel queda sedosa e hidratada lo que la vuelve más atractiva para el contacto sensual. La espuma y las sales de baño también son un complemento interesante, pero no aportan beneficios eróticos tan evidentes como el aceite.

Si de tomar una ducha se trata, el jabón de glicerina suele ser la opción más conveniente ya que (de manera similar al aceite para baño) lubrica la piel y hace más fácil los juegos eróticos.

Las mejores esencias para el baño son, por supuesto, todas aquellas que tienen poderes afrodisíacos: ylang-ylang, almizcle, rosa, etcétera.

Luego del baño, también puede rociarse el cuerpo con algún perfume, colonia o esencia de fragancia similar (nunca otra) a la utilizada para el baño.

Capítulo 6

Danzas tántricas

Las tensiones diarias provocan grandes bloqueos energéticos y, entre otras técnicas, la danza tántrica permite liberar esas energías estancadas en un polo negativo y, por ende, abrir la consciencia y despertar el erotismo. El Tantra utiliza la danza como medio para llegar a una energización que provoque una purificación y una catarsis de las energías emocionales, corporales y eróticas.

¿Cuándo practicar danzas tántricas? Básicamente, existen dos opciones al respecto. Se pueden realizar en cualquier momento, lo cual siempre resultará benéfico en términos de afianzar la unión de la pareja y mantener la energía Kundalini en un nivel alto. La otra alternativa es llevarlas a cabo antes del maithuna o como parte de éste con lo cual, a los efectos anteriormente mencionados, se sumará el del incremento de los niveles de excitación sexual.

Consignas tántricas para danzar

Desconectar la mente: nuestra parte mental suele ser origen de censuras diversas. Al danzar tántricamente, lo mejor es dejarle el mando al cuerpo y que él determine qué y cómo deben hacerse las cosas.

Liberar todas las zonas del cuerpo, especialmente el área de la pelvis: las personas con bloqueos e inhibiciones sexuales suelen experimentar marcadas dificultades a la hora de mover esta zona. En esos casos, deberán poner especial empeño en hacerlo. Igualmente, aunque no existan escollos, liberar la energía de esta zona a través de movimientos resulta sumamente benéfico en términos de consecuencias positivas para la vida erótica.

Respirar de manera consciente: el aire es energía que ingresa al cuerpo y, al realizar este tipo de ejercitación, siempre debe tenerse una parte de la consciencia al servicio de focalizar la atención en una respiración profunda.

Comprometer la totalidad del ser en la danza: involucrarse en una danza tántrica no se trata de mover brazos y pies al compás de la música sino que todo el cuerpo debe comprometerse en el movimiento: el cuello, el torso, la pelvis, etcétera.

Percibir la energía Kundalini y elevarla: a poco de comenzar a danzar (especialmente si se efectúan movimientos pélvicos) comenzará a sentirse una suerte de fuego en la zona sacra. Es la energía Kundalini que despierta. Será necesario tomar consciencia de ello y elevarla a través de los restantes chakras.

En la danza tántrica deben dejarse de lado la vergüenza, el control y las represiones, de modo tal de propiciar la liberación de nuevas y elevadas sensaciones y emociones. Al danzar, es posible quebrar barreras interiores para dejar de lado la mente y vivenciar en plenitud el momento, el aquí y ahora de la danza.

Danza de los principios tántricos

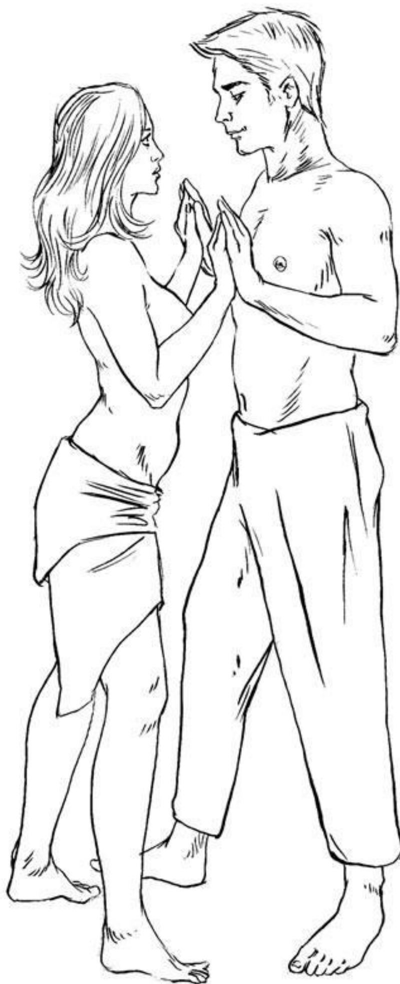
Se trata de una danza cuyos objetivos son percibir a la pareja de una manera distinta y elevar la energía Kundalini. Se realiza en pareja y su duración oscila entre los 30 y los 45 minutos. Lo ideal es realizarla desnudos, pero también puede llevarse a cabo con poca ropa que resulte cómoda. En cuanto a la música, cualquiera que sea del agrado de la pareja será adecuada, aunque es preferible la música suave.

A continuación se detallan en orden los pasos a seguir. Es importante ejecutar la secuencia tal cual aparece a continuación y deseable que se pase de un estadio a otro de la manera más armónica y fluida posible, evitando los movimiento bruscos y los cambios abruptos de energía.

Sentir la unidad

• Colocarse de pie, frente a frente y, con los ojos cerrados y respirando al unísono de manera lenta y profunda, juntar las palmas de las manos.

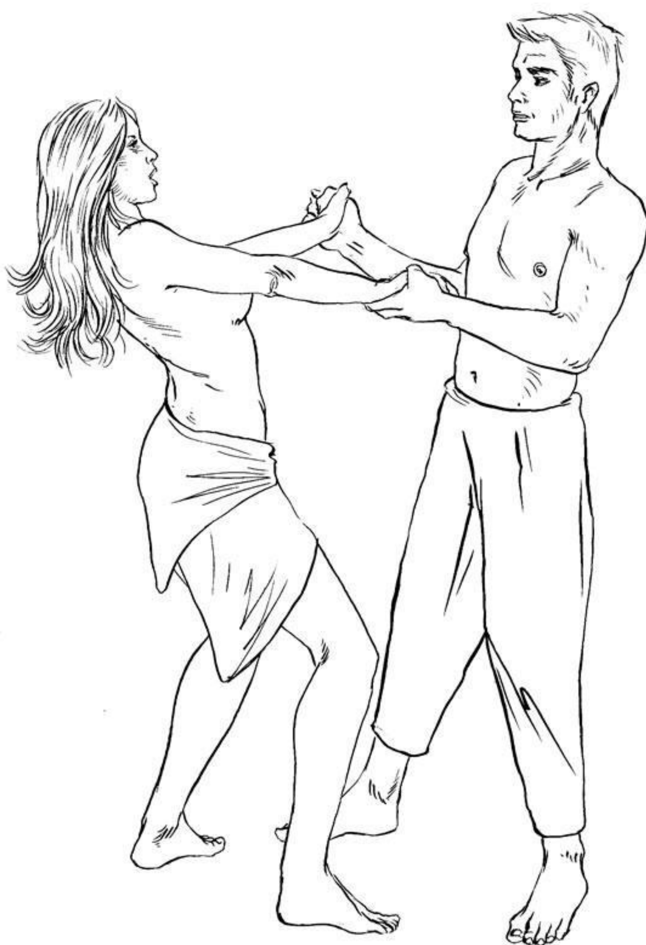
• Comenzar a realizar suaves movimientos con las manos juntas al tiempo que se fusionan con la música e intentan sentir y percibir al otro y a sí mismo como divinidad y principio original de unidad cósmica.



Sentir la expansión y la contracción

• Siempre tomados de las manos iniciar un leve movimiento ondulatorio exhalando el aire por la boca al ir hacia atrás y tomando aire por la nariz al ir hacia delante.

• Percibir cómo ese movimiento de vaivén emula a pequeña escala el movimiento del Universo.



Sentir la vida

• Colocar ambas bocas y ambas narices juntas.

• Realizar levísimos movimientos con ellas y focalizar especialmente la respiración y el aliento, tanto los propios como los de la pareja.

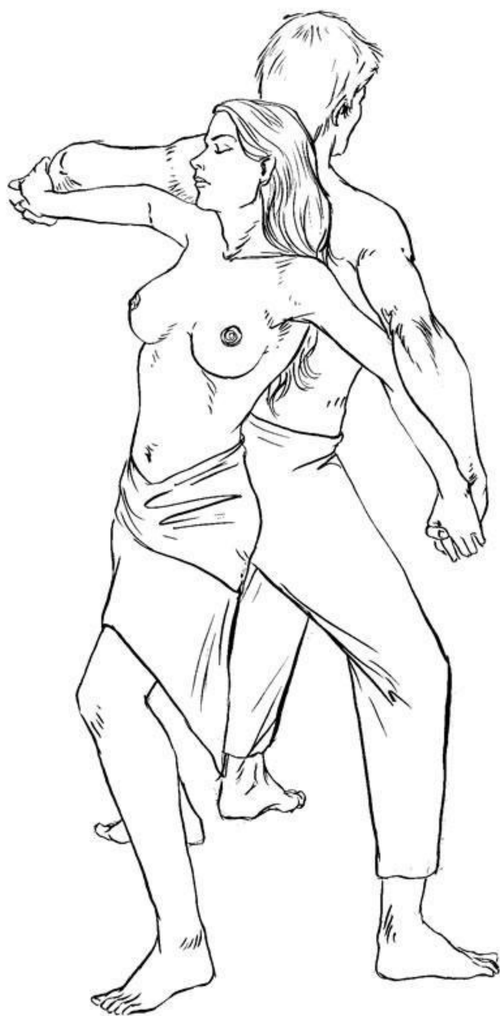
• Una vez hecho esto varias veces, al exhalar hacerlo sonoramente por la boca con un amplio: “Ahhhhhhhh”.



Sentir la creación

• Tomarse de las manos y, rozando los cuerpos espalda con espalda mientras se mueven al son de la música, percibir la energía que se eleva desde la zona sacra.

• Intuir cómo esa vigor que asciende puede ser similar al que condujo a la creación del Universo.



Sentir el placer

• Continuar danzando, ahora de frente, al compás de la música.

• Mientras, acariciarse sutilmente con las manos en diversas partes del cuerpo mientras se respira de manera suave y profunda en todo momento para que la circulación de energía en el cuerpo sea importante.

• El cuerpo recibirá sensaciones de placer que cobrarán más la forma de energía que de materia.



Sentir el amor

Con movimientos suaves, llevar la mano derecha al pecho del compañero y la izquierda al centro de la espalda, de manera tal de abarcar las vibraciones del cuarto chakra. Tener presente que este centro energético se corresponde con la energía del centro del pecho y marca el nacimiento del entendimiento superior, el alumbramiento espiritual y se vincula a la compasión, la ternura y la solidaridad, además de representar el deseo de unidad emocional y afectiva.



• Respirar al unísono, sintiendo los latidos del corazón el calor de la mano inundando de amor el centro del pecho.

• El hombre sentirá devoción por su Shakty (divinidad interna de toda mujer) y ésta por su hombre, Shiva.

Sentir el deseo

Permitir que el contacto crezca en intensidad, dejando que ambos cuerpos se entrelacen en una danza cargada de erotismo, sensualidad y excitación. Dejar que los abrazos, los roces y las caricias por todo el cuerpo hagan que la pasión, el fuego y el deseo se entremezclen con total libertad, sin ningún tipo de tapujo o inhibición.



Sentir la paz

• Tras acrecentar el deseo, suspender los movimientos y entrar de manera lenta y progresiva en un estado de paz, quietud y armonía.

• De manera similar a cómo en el paso anterior se avivaba el fuego interno (tanto corporal, como espiritual y energético) ahora distribuirlo por todo el cuerpo.

• Conectarse espiritualmente en paz y en gozo y sentir cómo todo se inunda de quietud.



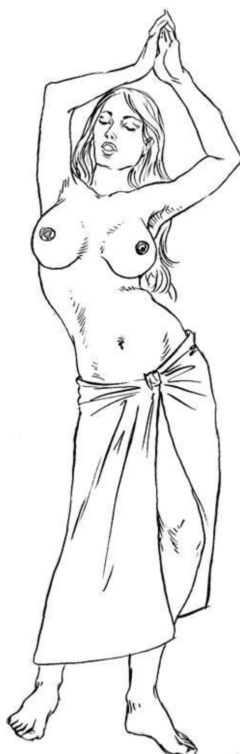
Beneficios de las danzas tántricas

• Eleva la energía Kundalini.• Desbloquea la zona genital, con lo cual permite un mayor disfrute del sexo• Despierta el poder espiritual.• Afina la sintonía con la intuición, el goce y la libertad.• Ayuda notablemente al equilibrio emocional.• Libera tensiones, tanto superficiales como profundas.• Refuerza la autoestima y la confianza en uno mismo.• Aumenta la creatividad y el entusiasmo.

Danza de los siete chakras

La siguiente ejercitación puede realizarse de manera individual o en pareja, uno frentxzdffkmfce al otro. Su objetivo es desbloquear y energizar los chakras. Para ello, se mueven las zonas del cuerpo que se corresponden a cada núcleo energético –desde el primero al séptimo– y esos movimientos hacen que la energía recorra paso a paso los chakras eliminando con ello bloqueos y defensas.

• Colocar una música que sea del agrado de quien o quienes van a realizar la danza.



• Rotar la pelvis hacia delante y hacia atrás, de manera tal que pareciera que se está dibujado con ella la figura de un ocho.



• Sin dejar de realizar el movimiento anterior, continuar efectuando movimientos sensuales que impliquen la zona genital, como si se estuviese haciendo el amor.

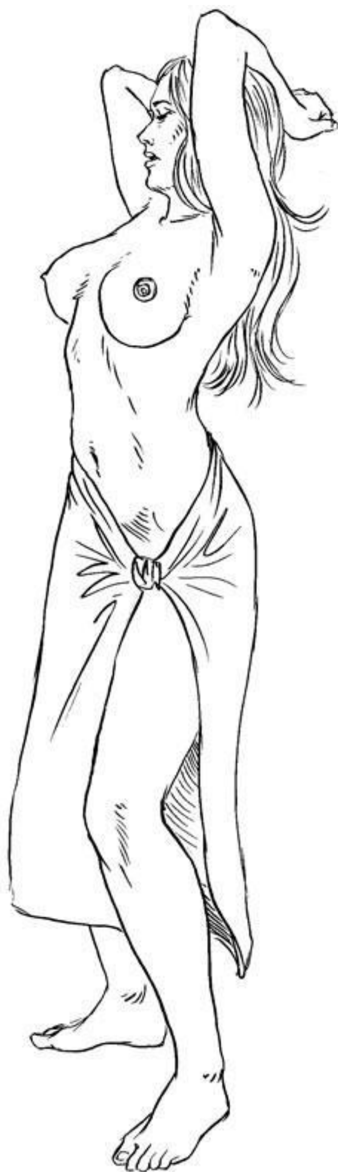
delante.



• Agregar movimientos en la zona del ombligo, hacia atrás y hacia delante.



• Sumar movimientos de apertura de brazos y pecho.



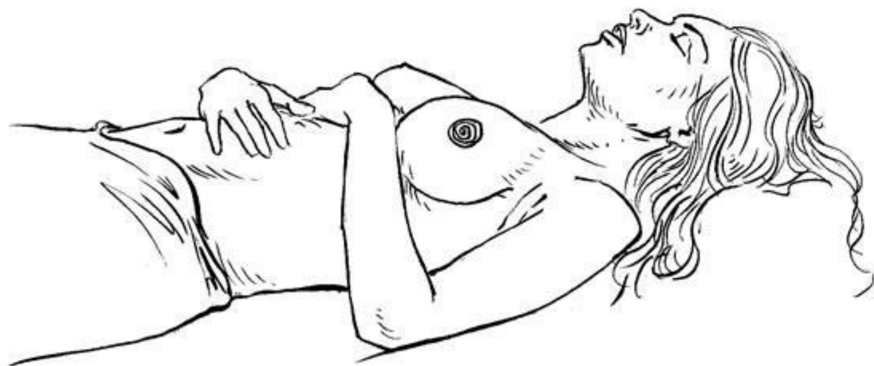
• Añadirle giros del cuello, de manera tal que la cabeza se mueva hacia los costados, hacia delante y hacia atrás.



• Percibir cómo todo el cuerpo se mueve de manera libre y armoniosa al compás de la música y focalizar la energía en la zona del sexto chakra, o sea, en el entrecejo.



• Aminorar un poco la velocidad y el ritmo de la danza y conectarse con la idea de fluidez. No hay tiempo, ni mente, ni espacio: todo es energía que se mueve hacia la armonía.



- Finalizar la danza cuando se desee hacerlo.

Capítulo 7

Zonas de placer

Cuando el componente emocional es muy elevado, tocar, besar, lamer o morder cualquier parte del cuerpo puede traducirse en un estímulo sexual por demás potente. Esto se debe a que toda la piel puede ser una zona erótica si recibe el contacto de alguien que resulta sexualmente atractivo y deseable. Pero lo cierto es que ciertas partes de la piel son en particular sexualmente sensibles. Estas áreas reciben el nombre de *zonas erógenas* y su sensibilidad se debe a la rica red de terminaciones nerviosas sensitivas que se encuentran en ellas. En una situación sexual, los estímulos táctiles o bucales en esas zonas se convierten en estímulos eróticos de primer orden.

El descubrimiento y exploración de las zonas erógenas de la pareja debe ser cariñoso y amoroso y no simplemente mecánico. Cada mujer y cada hombre deben tratar de descubrir todo lo posible sobre el cuerpo de su pareja y ambos deben aprender a excitarse de forma lenta pero segura, para descubrir poco a poco cuales son las partes del cuerpo que experimentan más placer y estímulo al ser acariciadas.

Las zonas erógenas masculinas

La zona erótica por excelencia del hombre la constituye sus órganos genitales. Toda la zona genital del varón responde al más leve toque y, dentro de ésta, hay muchos puntos específicos para ser explorados.

El área justo detrás de la *raíz del pene*, entre éste y el ano, cubriendo la próstata, es excepcionalmente sensible al tacto, tanto en la erección como al alcanzar el orgasmo. Los *testículos* son sensibles en extremo y deben ser manipulados con suavidad, ya que de lo contrario puede resultar doloroso. Pero sin duda, el *pene* o *lingam* (tal cual se lo conoce en el sexo tántrico) es la zona erógena más sensible, ya que es allí donde se registran las sensaciones más intensas y donde el placer se concentra. El cuerpo entero del lingam es muy sensible, pero el *extremo del glande* es particularmente rico en terminaciones nerviosas, en especial en su corona,

y es por ello que reaccionará con mucha rapidez a la mínima estimulación. También el *frenillo* es en extremo sensitivo en todos los hombres, al igual que *el área detrás de la abertura del pene.*

Pero dado el alto voltaje erótico que caracteriza las zonas que acabamos de mencionar y la celeridad del hombre para llegar a un nivel de excitación que lo predispone de una manera plena para el acto sexual, será necesario que la mujer deje para una última instancia la zona genital y comience sus maniobras eróticas por otras áreas, también altamente erógenas pero que no lo son de manera tan potente.

• El *cuello,* las *orejas* y los *párpados* son zonas privilegiadas del horizonte erótico del hombre.

• Los *pechos,* especialmente las *tetillas,* resultan también sumamente sensibles

• La *palma de las manos*, aunque no suele ser una zona erótica obvia, responde muy favorablemente a los estímulos

• La *espalda* constituye un área erógena de capital importancia.

• El *ano* y toda la zona que lo rodea es otro de los puntos fundamentales.

Las zonas erógenas femeninas

A diferencia de su contraparte masculina, toda la piel de la mujer es una zona erógena que responderá a roces, caricias y besos. Sin embargo, existen ciertas áreas donde la estimulación causa una excitación más intensa. Al igual que en el caso del hombre, la zona erógena femenina por excelencia son *los genitales,* o el *yoni* para el lenguaje tántrico, y es conveniente llegar a ellos no al principio del juego amoroso sino ya transcurrido un tiempo. Sin embargo, la razón de esto último varía de un sexo a otro. En el caso del varón, la conveniencia de este retardo estriba en no lograr una sobreexcitación temprana; en el caso de la mujer es justamente lo contrario: como tarda más en excitarse, no suele recibir de manera favorable las caricias y los besos en sus genitales desde un principio. Una de las razones por las que las caricias resultan tan poderosas y son gozadas tanto por las mujeres es que las excitan y relajan, preparándolas para el coito. Para la mujere, el coito sólo es bienvenido cuando se siente dispuesta y ha tenido suficiente estimulación para que su yoni se lubrique y dilate a fin de recibir el lingam. Sin la oportunidad de

elevar el nivel de hormonas sexuales a través del beso y, sobre todo, de las caricias, el coito puede ser muy incómodo para ella. Por eso, un amante atento, antes de concentrarse en los genitales, comenzará por estimular las zonas que detallamos a continuación:

• En la *cabeza* resultan especialmente eróticos todo tipo de contactos en la línea de crecimiento del cabello, las sienes, la frente, las cejas, los párpados y las mejillas.

• La *boca* es una zona erógena de fundamental importancia, al punto que su estímulo tiene el poder de encender todo su cuerpo y producir un efecto directo en la excitación de sus órganos genitales.

• Los *lóbulos de las orejas* también constituyen zonas sumamente sensibles.

• El *cuello*, en especial su parte posterior, responde fuertemente a la estimulación.

• Un amante atento tampoco dejará de lado las *axilas*, las *manos,* la *espalda,* las *caderas* y el *bajo abdomen*

• Los *pechos* son erógenos en alto grado, especialmente los *pezones.*

• El *sector de alrededor del ombligo* constituye otra zona primordial.

• La *cara interna de los muslos* es altamente sensitiva ante los estímulos eróticos.

• El *ano* y toda el área que lo rodea es particularmente sensible.

Cuando la mujer haya alcanzando un grado de excitación considerable, entonces sí, su amante podrá concentrar sus atenciones en los genitales de su compañera. Una zona altamente erótica la constituye el *perineo,* área de piel situada entre la entrada de la vagina y el ano. Tanto los *labios mayores* como los *labios menores* son también sectores ricos en terminaciones nerviosas y constituyen una zona erógena de primer orden. Estos últimos resultan especialmente sensibles a lo largo de su superficie interior, en la hendidura de la vulva. Sin embargo, es el *clítoris* la parte sexual más sensible de la mujer y la más fácil de estimular si el hombre aprende a hacerlo con suavidad, destreza y sin precipitación y, sobre todo, con una buena lubricación, ya sea proveniente de la secreción vaginal o de la saliva. Si la lubricación resulta insuficiente, precisamente debido a su gran cantidad de terminaciones nerviosas, el clítoris se irrita y las sensaciones placenteras se tornan en otras desagradables.

El clítoris: la joya de la corona

El clítoris es un órgano del cuerpo femenino cuya única función consiste en proporcionar placer, despertar el erotismo y la bioenergía, encender el fuego sexual y elevar poderosamente la energía Kundalini. Buena parte de los milenarios tratados de sexo tántrico se refieren a él como "la joya de la corona" y en la tradición sexual oriental es venerado, respetado y estimulado tanto con los dedos como con la lengua, en pos de que la energía viaje como la electricidad por el cuerpo y, con ello, iniciar la retroalimentación de energía vital conocida como "círculo tántrico".

El clítoris se encuentra situado en la unión superior de los labios menores. El cuerpo de este órgano presenta una parte posterior, la raíz, y una parte anterior que conforma su extremidad libre, hinchada, aterciopelada y cónica. Cuando la mujer se encuentra excitada, el glande puede hincharse hasta duplicar su volumen y, cuando alcanza su más alto grado de excitación y está próxima al orgasmo, todo el clítoris se retrae hacia el interior y hacia abajo, en dirección hacia la vagina, hasta que el capullo se oculta por completo.

El punto G

Tanto la mujer como el hombre tienen en sus órganos genitales un punto de placer denominado "punto G", cuyo nombre deriva de que en Occidente fue dado a conocer por Ernest Grafenberg, un científico que descubrió que en la parte superior de la vagina (el yoni, en términos tántricos) existe una zona repleta de terminaciones nerviosas conectadas directamente con la zona del cerebro que produce hormonas de placer. Luego, en la década de los 80 varios importantes investigadores publicaron diversos trabajos acerca de esta zona erógena. Sin embargo, los cultores del sexo tántrico la conocen desde hace milenios y la utilizan para despertar la energía Kundalini. Se encuentra detrás del hueso púbico, en la pared anterior de la vagina, a lo largo de la uretra y su tacto es parecido al de un botón de relieve ligero. Se hincha mediante la estimulación sexual, cuando pasa de tener el tamaño de un garbanzo al de una nuez. La mejor forma de localizarlo es insertar uno o dos dedos algo doblados hacia arriba y realizar un movimiento similar al gesto que significa "ven aquí".

El hombre también tiene su punto G: se encuentra en el ano a

unos 5 cm de la entrada y su cavidad superior también está regada de terminaciones nerviosas similares a las del cuerpo femenino.

Es un paso fundamental en el camino hacia el placer y la plenitud sexual estimular este punto, tanto en el hombre como en la mujer, permitiendo que la energía que habita en cada uno fluya y se manifieste.

Capítulo 8

Los fluidos del amor

Desde que comienza el juego amoroso (los primeros besos y caricias) y hasta su finalización, tanto el cuerpo de la mujer como el del hombre expulsan una serie de fluidos que el tantrismo considera sagrados, una suerte de néctar de los dioses. Básicamente, pueden dividirse en dos grupos: aquellos tendientes a lubricar los genitales y los que se expelen como resultado del orgasmo.

La lubrificación femenina

Para que el maithuna se desarrolle en todo su esplendor, para que las energías eróticas puestas en juego en él alcancen la maravilla de la que son posibles, es sumamente importante que exista una lubrificación previa a cualquier intento de penetración. ¿Dónde y de qué manera se origina este flujo lubricante? Una buena parte de la lubrificación natural del yoni está asegurada por el aumento de la secreción fisiológica habitual de las glándulas de Bartholin. Estas glándulas emanan una secreción clara, líquida y un tanto viscosa. Cuando este fluido se presenta en cantidad suficiente, constituye un excelente lubrificante natural con varias ventajas: no provoca la menor irritación, posee un gran poder deslizante y no disminuye la sensibilidad masculina ni femenina.

Otra fuente de lubrificación son las glándulas del cuello del útero, extremidad de la matriz que emerge en el fondo del yoni. Si bien no participan de la lubricación tanto como las glándulas anteriores, segregan un líquido viscoso que toma parte en el proceso.

Por último, pero no por ello menos importante, se producen las reacciones de humidificación de la excitación sexual, conocidas con el nombre de "trasudación vaginal" que consiste en un líquido ácido, de color claro y lechoso.

La lubrificación masculina

Durante la fase de excitación sexual, antes de la eyaculación, el

hombre segrega unas gotas de un fluido que aparece en la punta del lingam. Se trata del llamado *líquido preseminal*, tiene una consistencia bastante similar al líquido de lubrificación femenino y es producido por las glándulas de Cowper, que se encuentran a cada lado de la uretra. Si bien es bastante similar al lubricante femenino, debido a su escasa cantidad, suele resultar insuficiente.

La lubrificación artificial

En ciertos estados de la constitución femenina (menopausia, edad avanzada, mujeres demasiado lentas en excitarse) el yoni no se encuentra lo suficientemente lubricado para efectuar la penetración, con lo cual se hace necesario y deseable incrementar la lubricación natural con lubricantes de tipo artificial. Pero... ¡atención! Sólo se debe recurrir a ellos cuando han fracasado todos los intentos de estimulación del sistema lubricante natural. Además, cuando tras los preliminares, la lubrificación femenina no es suficiente, se impone cuestionar la naturaleza de las relaciones hasta ese momento: ¿Por qué no han surtido efecto los besos y caricias?, ¿Hay alguna zona erógena que no ha recibido la suficiente estimulación?, ¿Existe un problema de algún otro tipo (emocional, por ejemplo) que bloquea el desarrollo de la excitación sexual?

Volviendo al tema de la lubrificación artificial, en primer lugar resulta de importancia capital la elección del producto a emplear. Antiguamente se utilizaba cualquier tipo de sustancia grasa de origen animal o mineral que se tuviera a mano, lo cual generaba no pocas veces irritaciones y hasta problemas de salud de más envergadura. La manteca y la vaselina también cumplieron su papel al respecto y lo hicieron (y, de hecho, lo hacen) muy bien ya que además de resultar eficaces, no producen ningún tipo de irritación. Su desventaja reside en que suelen dejar manchas sobre la ropa de cama.

En la actualidad, el mercado ofrece toda una serie de productos especialmente diseñados para facilitar la lubrificación vulvar y vaginal. El farmacéutico podrá aconsejarle al respecto y, en base a la información recibida, se podrá elegir el más adecuado para cada pareja.

El semen

Se conoce con este nombre al fluido blancuzco que producen los genitales masculinos y que contiene todos los elementos necesarios para la reproducción. Básicamente, se trata de espermatozoides suspendidos en el denominado líquido seminal.

La eyaculación, es decir, la emisión del semen, es una función separada del orgasmo. Puede producirse orgasmo sin eyaculación, así como eyaculación sin orgasmo, si bien ambos suelen tener lugar simultáneamente. El orgasmo consiste en la crisis y en el repentino alivio de la tensión sexual, que habitualmente va acompañado de la emisión de semen, pero también puede producirse lo que se llama "orgasmo seco", es decir, alivio de la tensión sexual sin la emisión eyaculatoria. ¿Existe también la posibilidad de la eyaculación sin la simultánea experimentación del orgasmo? Tal como lo adelantamos, sí, es posible. Se trata de la llamada "anhedonia eyacuatoria", es decir, ausencia de placer al eyacular. En otras palabras, es la falta del componente psicofísico del orgasmo en el momento de la emisión de semen. Este es un trastorno no muy frecuente, pero que suele aparece cuando hay depresión psíquica o como secuela de un estrés de cualquier origen.

El papel del semen en el Tantra

Para la concepción tántrica del sexo es fundamental no desperdiciar, no malgastar el semen ya que se considera a este fluido corporal fuente de energía y creatividad. Con las eyaculaciones frecuentes el hombre perdería entonces parcialmente ambas capacidades. De ahí, la insistencia y la diversidad de técnicas para controlar la eyaculación que, al igual que el Tao, ofrece el tantrismo. (para ampliar, ver capítulo *La cima del placer)*

Juegos eróticos con el semen

¿Qué juegos eróticos pueden realizarse con el semen? Todos aquellos que la imaginación de los participantes dicten. Se puede usar el fluido como lubricante para masajes eróticos. En estos casos, una posibilidad es producir la descarga seminal sobre los senos o el abdomen femenino para utilizarlo luego en los movimientos manuales sobre esas y otras zonas. También se presta a juegos como el siguiente: practicar una

fellatio hasta producir la eyaculación y, de inmediato, ofrecérselo al compañero en un beso cargado de esperma. Asimismo, puede utilizarse como lubricante para practicar sexo anal. Y por supuesto, tragarlo suele constituir para muchos hombres una suerte de prueba de amor por parte de quien comparte su lecho.

El gusto y el olor del semen

Es imposible dar una tipificación terminante del gusto y del aroma del semen, ya que ello depende en gran medida de la dieta y otras variables de índole personal del emisor. A pesar de ello, a grandes rasgos puede decirse que el semen se presenta como un líquido ligeramente viscoso, de temperatura un par de grados mayor que a la del cuerpo, de sabor agridulce, con perfume un que en mucho casos recuerdan vagamente a la menta y en otros a distintas savias de plantas frutales menos definidas. Esto se debe a que uno de los componentes del semen es la fructosa –un azúcar que se encuentra en la fruta– y a la presencia en mayor o menor proporción del ácido ascórbico, siempre presente en los cítricos y otras frutas frescas. Entre otros componentes del semen están la glucosa y algunas proteínas; sin embargo, la ingestión de este fluido difícilmente pueda producir aumento de peso. Para hacerlo habría que ingerir cantidades muy grandes cotidianamente y las ingeridas suelen ser ínfimas como para advertir sus efectos en el metabolismo de una persona.

El “semen” femenino

Aún no es mucho lo que se sabe acerca de la eyaculación femenina. En algunas mujeres, además del líquido de lubrificación vaginal, se produce la salida de un fluido a través de la uretra en el momento de la relación sexual, principalmente en el instante de clímax. Esta eyaculación femenina acontece justo cuando sucede el orgasmo y existen mujeres que eyaculan cada vez que experimentan el clímax, otras que rara vez lo hacen y muchas –quizá la mayoría– ni siquiera saben que existe este mecanismo en sus cuerpos. En algunos casos sólo la estimulación del punto G induce al orgasmo eyaculatorio; en otras también la estimulación del clítoris funciona.

Durante mucho tiempo, las mujeres que tenían eyaculación

acudían preocupadas a su médico pensando que sufrían de incontinencia urinaria y muchos doctores, en su ignorancia, recomendaban tratamientos para esta dolencia. Pero el líquido al que nos estamos refiriendo no es orina. Física y químicamente dista mucho de las características urinarias y su salida a través de la uretra, descarta la posibilidad de que se trate únicamente de lubricante vaginal. De acuerdo con el Dr. Gary Schubach, sexólogo certificado por el Colegio Americano de Sexólogos y graduado del Instituto de Estudios Avanzados en Sexología Humana de San Francisco, una de las razones por las que no podría tratarse de orina, es porque "la salida del fluido sólo se produce durante el acto sexual sin necesidad de esfuerzo físico y el aroma de la secreción no cuenta con ese particular olor que posee la orina. La mayoría de las mujeres que eyaculan se dan cuenta de que el color de este fluido no es amarillo, es claro y no huele mal.”

Capítulo 9

Los besos

El beso en la boca es, frecuentemente, la primera expresión de amor en una pareja y, sin importar qué otra clase de actividades de estimulación erótica se lleven a cabo, besar fue, es y seguirá siendo una de las prácticas eróticas más voluptuosas que un ser humano pueda conocer.

Existe una infinita variedad de besos: con los labios cerrados o abiertos, secos o húmedos, sumamente activos o prácticamente inmóviles, vehementes o por demás tiernos, etcétera.

Un buen amante deberá conocer (y practicar) la mayor variedad de besos posibles y también deberá prodigarlos en variadas zonas del cuerpo de su amante (ver capítulo *Zonas de placer*), ya que si bien la primera expresión de amor, tal como lo referíamos, suele ser un beso en la boca, muchísimas otras zonas del cuerpo pueden ser estimuladas mediante esta práctica.

Los primeros besos

Ya dijimos que el beso en la boca suele ser la confirmación de la atracción erótica entre dos personas y, por ende, se constituye en la primera demostración de amor. Usualmente, a ese primer beso le siguen otra serie de ellos, lo que pasa a constituir –por llamarlo de alguna manera– una "primera sesión" de besos. Esta primera sesión es de una importancia capital. Como toda primera impresión resulta trascendental e imborrable y es por esa razón que buena parte de las relaciones que recién comienzan no continúan debido a unos primeros besos no agradables. Desde el punto de vista tántrico, esta serie de besos constituye el primer intercambio de energía masculina y femenina y es fundamental que se produzca de forma armónica y positiva, de manera tal que estimule la energía Kundalini de ambos miembros de la pareja y, como consecuencia de ello, les genere deseos de continuar y avanzar en la relación erótica.

Es cierto que cada pareja es un par único e irrepetible y no hay al respecto de los primeros besos una fórmula infalible que asegure el éxito.

Sin embargo, existe un cierto patrón que puede ayudar. Es el siguiente:

- Empezar suavemente con los labios cerrados o apenas entreabiertos. No hacerlo con los labios húmedos, la boca abierta o utilizando la lengua.
- Relajar los labios pero no hasta el extremo de dejarlos fláccidos.
- Mientras se besa a la pareja, tocar suavemente su espalda, sus hombros y sus mejillas.
- Vivir ese momento como si fuera el primero y el último en que se besarán, esto es: disfrutarlo al máximo.
- Luego, pasar a besar las restantes zonas de la cara.
- Acto seguido, volver a la boca y, ahora sí, introducir primero levemente la lengua en la boca de la pareja, para hacerlo cada vez más profundamente.
- Alternar besos largos con besos cortos.

Ejercicios para besar mejor

La relajación y la flexibilidad en la zona de la boca y los labios resultan fundamentales a la hora de practicar el maravilloso y antiguo arte de besar

La relajación de la lengua y los labios permite generar una sensación exquisitamente sensual que resulta imposible de lograr si la zona bucal se encuentra tensa, ya que de esa manera pierde buena parte de su sensibilidad, más allá de que el beso puede terminar pareciéndose más a una lucha entre bocas que a un contacto erótico y sensual.

Por otra parte, la flexibilidad otorga mayores posibilidades de contacto, ya que una boca y una lengua flexibles suelen tener una movilidad y una capacidad de tocar puntos diversos que de modo alguno las tendrán si tienden a la rigidez.

Pero para tener y mantener una zona bucal ágil y relajada no basta acordarse de ello a la hora del encuentro amoroso, sino que se debe ejecutar una práctica asidua para lograrlo. Algunas maneras de hacerlo son las siguientes:

- Practicar automasajes en la cara diariamente, especialmente en la

zona de los labios y aledaños.

• Bostezar, mover y torcer la boca de derecha a izquierda junto al acto de hinchar las mejillas como si se soplara resulta un buen ejercicio para ejercitar los labios.

• Pronunciar alternativamente las letras "O" (llevando los labios tan adelante como se pueda) y la letra "I" (abriendo la boca tanto como sea posible).

Más besos

Cuando existe una fuerte atracción y una verdadera confianza entre los amantes, las variaciones de besos se vuelven prácticamente infinitas. Siempre aparece un nuevo lugar para ser besado, un movimiento novedoso de la lengua y de los labios, un estímulo diferente que hace su aparición. Algunas maneras de lograr mayor variedad en los besos, son las siguientes:

Besos sabrosos: el sentido del gusto juega un papel sumamente importante en todo lo vinculado a lo erótico y, por supuesto, los íntimos besos que se prodigan los amantes no son una excepción al respecto. Por eso, agregarle a los besos un toque de agradable sabor puede resultar por demás placentero y movilizador. Para ello, se trata de beber o colocar en la boca determinada sustancia de sabor delicioso para, luego, ofrecer el ósculo: café, algún licor espirituoso, etcétera. Una variante sumamente interesante es hacerlo con una sustancia que, además de un sabor agradable, tenga efectos afrodisíacos: un cristal de jengibre, un bombón de chocolate, una rama de canela, la pulpa de un jugoso higo maduro, etcétera.

Besos térmicos: otra posibilidad es agregarle la variable temperatura al apasionado beso entre amantes. En este caso, como se podrá ir adivinando, las variables son dos: frío y calor. Para experimentar con el primero de los casos, se deberá colocar en la boca de quien va a dar el beso, una cucharada de hielo picado y, en cuanto se derrita, proceder al ósculo. En el segundo, deberá tomarse algún líquido bien caliente e inmediatamente después, dar el beso. Por supuesto, si el liquido ingerido es sabroso, se sumará también otro estímulo.

Los besos del Tantra

En los textos más antiguos de sexo tántrico se distinguen, básicamente, cinco maneras de besar:

Soplidos: sutil y desconocida técnica para buena parte de los occidentales, se trata de soplar (especialmente la zona del cuello y la boca) a fin de despertar y avivar el deseo de la pareja.

Mordisco de amor: se muerden suavemente los labios y zonas aledañas del amante con delicadeza y pasión.

Beso lingual: suele ser el más frecuente entre personas que tienen intimidad erótica. En él, las lenguas se tocan entre sí y con los labios. Se trata de un tipo de beso que despierta la energía genital de manera casi inmediata.

Beso de succión: también muy asiduo entre los amantes, posee dos variantes básicas. En una de ellas, se toma de manera alternativa los labios superior e inferior del compañero y se ejerce succión sobre ellos. La otra opción, consiste en juntar ambas bocas abiertas y succionar la lengua del compañero/a hacia la propia boca.

Beso labial: menos "intenso" que los precedentes pero no por eso menos importante, se trata de contactar suavemente los labios.

Los besos del *Kama Sutra*

El *Kama Sutra* puede considerarse una suerte de "aliado" del sexo tántrico, en tanto y en cuanto sus técnicas sexuales son de gran ayuda a la hora de gozar del propio cuerpo y del cuerpo del amante, tanto durante el maithuna como en las instancias previas. Por supuesto, un componente tan importante del ritual erótico como es el beso, tiene su lugar en este importante texto, que detalla los siguientes tipos de ósculos:

Beso nominal: los labios de los amantes se tocan suavemente, sin hacer nada más.

Beso palpitante: cuando una joven, dejando un poco de lado su

pudor, quiere tocar el labio que oprime su boca. Para lograrlo, mueve su labio inferior, pero no el superior.

Beso tocante: cuando una joven toca el labio de su amante con su lengua y, cerrando los ojos, pone sus manos en las de él.

Beso directo: sucede cuando los labios de los amantes hacen contacto directo y se rozan mutuamente.

Beso inclinado: se produce cuando las cabezas de los amantes están una hacia arriba y otra hacia abajo.

Beso giratorio o vuelto: ocurre si el amante tiene sujetada la barbilla de su pareja con la mano y le vuelve la cara para besarla en la boca, mientras mueve suavemente la cabeza de un lado hacia otro.

Beso de presión: cuando durante el beso los amantes se presionan fuertemente el labio inferior.

Beso grandemente apretado: se practica teniendo el labio inferior entre los dedos y, luego, tras haberlo tocado con la lengua, se lo aprieta muy fuertemente con el labio.

Beso del labio inferior: el hombre besa el labio inferior de la mujer y ella, a su vez, besa el labio inferior de él.

Beso opresor: cuando uno de los dos toma entre sus labios ambos labios del otro.

Combate de lengua: uno de los amantes toca con su lengua los dientes, la lengua y el paladar del otro.

El beso de los besos: el sexo oral

Tal vez, el grado máximo de intimidad y contacto en relación a los besos, sea el sexo oral, cuando la lengua y los labios de uno de los amantes toma contacto con el sexo de su amado. También se lo conoce como “sexo buco-genital” y posee tres modalidades básicas:

- Cunnilingus: el hombre besa el yoni.

- Fellatio: la mujer tiene contacto bucal con el lingam.

- Los amantes practican sexo oral simultáneamente.

Besar el yoni

La erotización bucal o cunnilingus posee una gran eficacia para excitar a la mujer y hacerla gozar. Por lo general, su práctica proporciona un inmenso placer, pero para asegurarse de ello el hombre debe estar constantemente atento a las reacciones que suscita. Si todo va bien, no hay más que continuar con esta práctica pero, si la mujer evidencia signos de bloqueo o se muestra reticente o molesta, lo mejor será detenerse o cambiar de táctica. Por supuesto, el mayor o menor grado de humidificación es una señal por demás importante para saber si la mujer está obteniendo placer.



El principio esencial de este tipo de estimulación es el de adaptarse a la sensibilidad femenina individual. Es sumamente importante, comenzar de manera suave para ir incrementando la fuerza y la vehemencia con el transcurrir del tiempo. Algo muy importante a tener en cuenta: si bien el clítoris es una zona erógena de primer orden, las presiones fuertes aplicadas únicamente sobre él y desde un primer momento, suelen resultar más molestas y dolorosas que placenteras.

Una vez que resulta claro y evidente que la mujer se encuentra excitada, la lengua y los labios pueden mostrarse más activos. Una excitación rítmica y regular puede servir de base, pero es recomendable modificar de vez en cuando los movimientos, ya que la monotonía podría terminar por apagar la pasión y el deseo.

Si bien el clítoris (tal como lo señalamos ya repetidas veces) es un punto nodal en cuanto a placer y deseo se refiere, será trabajo de cada

amante descubrir cuál de las zonas de este órgano de su amada le prodiga a ésta una mayor cuota de placer. En algunas mujeres es la parte más saliente, en otras la cara lateral derecha del capullo, mientras que otro grupo de mujeres goza sin igual cuando se estimula el costado izquierdo del capullo del clítoris.

Cuando el clítoris se torna duro y turgente, indica la escalada del deseo femenino y la proximidad del orgasmo.

Algunas formas de cunnilingus

• Abrirse paso separando suavemente los labios mayores de la vulva con la nariz de manera tal de permitir que la lengua acaricie el sexo.
• Formar círculos lentamente sobre la vulva con la nariz, los labios y la barbilla.
• Afirmar los labios de la boca a los de la vulva.
• Mordisquear y chupar suavemente el clítoris.
• Tomar el clítoris entre los labios.
• Cuando el sexo ya se encuentra muy húmedo, soplar suavemente, sobre la vulva y en la entrada de la vagina.
• Formar una "U" con la lengua y propiciar suaves y largas lamidas comenzando en el clítoris y terminando en la entrada de la vagina.
• Con la punta de la lengua, lamer lentamente desde el perineo hasta el clítoris.
• Endurecer la lengua y jugar con ella a la entrada de la vagina.
• También con la lengua dura, introducirla en el canal vaginal lo más profundo que sea posible.
• Alternar presiones circulares de la lengua sobre el clítoris con suaves succiones en el mismo órgano y con introducciones de la totalidad del clítoris en la boca.

Besar el lingam

Buena parte del arte de la mujer que practica el sexo oral a un hombre consiste en no hacer notar sus dientes. En un primer momento, lo más conveniente será sostener el miembro con la mano y limitarse a acariciarlo sin establecer contacto oral. En caso de que el lingam aún no se encuentre erecto, este rozamiento bastará para su activación. Si la erección tarde en producirse o no resulta del todo vigorosa, la mujer procederá a

presionar ambos lados del órgano con los labios, sin que se produzca un contacto directo con el glande. Al cabo de unas cuantas maniobras de este tipo, se introducirá el glande y una pequeña parte del falo en la boca, donde se podrá succionarlo, lamerlo y aspirarlo. Es importante tener en cuenta que es conveniente realizar intervalos a fin de evitar que esta exquisita práctica bucal desencadene una eyaculación intempestiva.



Algunas formas de fellatio

• Formar una "O" con los labios, colocarlos cuidadosamente sobre la punta del lingam y mover la cabeza en círculos diminutos.

• Permitir que el glande se deslice completamente en la boca y presionar el tronco firmemente entre los labios.

• Colocar los labios ajustados al tronco y recorrerlo, primero de un lado y después de otro.

• Tomar suavemente con los labios la punta del lingam, con giros rápidos, besándolo de manera tierna y tirando hacia atrás de su piel.

• Formar un círculo con los labios y besar el lingam a lo largo de toda su longitud, succionando y besando al mismo tiempo.

• Aletear con la lengua por todo el pene, terminando en el extremo, golpeando con ella repetidas veces sobre el glande.

• Permitir que el miembro viril penetre en la boca tan profundamente como sea posible.

De la fellatio en el *Kama Sutra*

El famoso texto (repetimos, aliado del sexo tántrico) describe básicamente ocho maneras de introducir en la boca el miembro viril.

• **Unión nominal:** se toma el lingam con la mano, se lo coloca entre los labios y se lo roza con la boca.

• **Mordisqueo de los lados:** se cubre la extremidad del miembro con los dedos unidos en forma de botón de flor y se aprietan los lados con los labios, sirviéndose también de los dientes.

• **Presión exterior:** se comprime la punta del lingam con los labios contraídos y se lo besa como si se quisiera arrancarlo.

• **Presión interior:** el miembro se introduce en la boca, se lo aprieta con los labios y, en seguida, se lo hace salir.

• **Besar**: se lo toma con una mano y se lo besa como si se besara el labio inferior.

• **Pulimento:** se lo acaricia por todas partes con la lengua y, de manera particular, en la extremidad.

• **Succión del mango:** se introduce la mitad del miembro en la boca y se lo besa y se lo chupa con fuerza.

• **Absorción:** se introduce enteramente el lingam en la boca y se lo comprime hasta la raíz, como si fuese a tragárselo.

El sexo oral mutuo

Según el tantrismo, el sexo oral mutuo proporciona, además de satisfacción y placer, muchas otras ventajas. Potencia el centro sexual de ambos amantes, despierta facultades trascendentes, genera un circuito de energía especial que contribuye a armonizar los elementos vitales del cuerpo y permite compartir los fluidos sagrados.

Una de las posiciones más difundidas y placenteras para realizarlo se lleva a cabo invirtiendo el cuerpo con el de la pareja, de manera tal que mientras el hombre succiona el clítoris o introduce y saca su lengua del yoni, la mujer pueda succionar el lingam y acariciar los testículos.



Capítulo 10

Las caricias

Si de escribir sobre caricias se trata no alcanzarían miles y miles de páginas, ya que las posibilidades de tocar afectuosa y sensualmente a otra persona son prácticamente ilimitadas en cuanto a la forma que pueden adquirir (con la yema de los dedos, con la palma, con el dorso, suavemente, en forma de pellizco, etcétera) y al lugar corporal donde se depositan (zonas más o menos erógenas). Por lo tanto, lo que ofrecemos a continuación constituye un verdadero breviario acerca del inagotable arte de la caricia, resumen obtenido en base a múltiples textos de sexualidad tántrica que desde hace siglos enseñan, entre otras cosas, la importancia de la caricia en la relación amorosa.

Caricias al estilo oriental

Las caricias, tanto masculinas como femeninas, constituyen un factor de suma importancia en el desarrollo del deseo y de las sensaciones eróticas. Las caricias orientales se basan en la combinación de dos maniobras distintas: presiones estáticas y presiones dinámicas.

Las **presiones estáticas** consisten en hacer presión sobre una determinada zona del cuerpo del amante, sin realizar movimientos de ningún tipo. Aunque tal vez para la mentalidad del individuo occidental resulten un tanto extrañas, lo cierto es que tienen un alto potencial erógeno. En la mujer, estas presiones deben efectuarse, en un primer momento, sobre las manos, las orejas, la nuca, el abdomen, la cintura y la cara interna de los muslos. Las presiones sobre los senos y la zona genital se realizarán en fases más avanzadas. En el hombre, al igual que en la mujer, la presión sobre la zona genital deberá dejarse para último término y, una vez allí, se ejercerá primero sobre los testículos y después sobre el lingam, ascendiendo desde la base hacia el glande.

Las **presiones dinámicas** se aplican en las mismas zonas y en el mismo orden, pero en esta modalidad ni dedos ni manos dejarán de moverse recorriendo el cuerpo del amante.

Los sutiles contactos de las palmas de las manos

Resulta muy conveniente que durante los primeros momentos del maithuna los dos amantes contacten las palmas de sus manos después de haberlas friccionado cuidadosa y enérgicamente por, aproximadamente, un minuto. Al colocar sobre el cuerpo de la pareja estos dos polos energizados por la fricción, se produce un poderoso intercambio de bioenergía. Lo mismo sucede si se entrelazan las manos de ambos amantes. Este trueque de flujos energéticos no sólo se corresponde con un aumento de vigor general que favorece la actividad sexual, sino también con un intercambio de sensibilidades. Asimismo, facilita la eliminación de pensamientos negativos y bloqueos.

Más allá del momento inicial de la ceremonia del maithuna, los contactos con las palmas de las manos se pueden renovar en cualquier momento y son muy útiles durante la penetración, cualquiera sea la posición adoptada.

Las caricias en los genitales

Las estimulaciones en el lingam y en el yoni deben realizarse de manera progresiva. La manipulación por parte de la mujer de los genitales masculinos puede realizarse de forma más o menos libre, con la condición de no provocar la eyaculación precoz. Las estimulaciones en la mujer, en cambio, deben realizarse de manera más delicada.

Aacariciar el lingam

Tal como acabamos de afirmar, la manipulación de los genitales masculinos permite una práctica más “libre” que los de su contraparte femenina. Si bien las posibles maneras de acariciarlos dependerán de la imaginación de la amante en cuestión, existe, por llamarlo de alguna manera, una serie de movimientos básicos que podrán servir de guía:

• Tomar el miembro firmemente con toda la mano, rodeándolo y realizar suaves movimientos ascendentes y descendentes.

• Realizar suaves movimientos circulares en el glande. Debido a la alta sensibilidad de la zona siempre es bueno lubricarse los dedos con

saliva antes de efectuarlos

• Recorrer suavemente con la yema de uno o dos dedos el miembro, desde su nacimiento hasta el glande y viceversa.

• Acariciar suavemente el escroto (bolsa donde se encuentran los testículos)

Acariciar el yoni

Es recomendable no estimular directamente la zona genital femenina, sino, acariciar primeramente las áreas periféricas para, luego, concentrarse progresivamente en las zonas claves (labios mayores y menores y, especialmente, el clítoris). Con suma delicadeza, el hombre deberá excitar con la punta de los dedos el contorno de la vulva, acariciando el vello púbico o los que recubren los labios mayores. Las fricciones en estas pilosidades y los posteriores contactos entre el vello genital masculino y femenino generarán una carga de electricidad estática que favorecerá la erotización.

Suavemente, el varón estimulará los labios mayores mediante fricciones y pequeños y repetidos pellizcos para, después, realizar otro tanto con los labios menores. Los labios mayores suelen estar cerrados, descansando sobre el aparato genital femenino y protegiéndolo. Cuando la mujer se excita, estos labios se despliegan y se extienden hacia la zona de las ingles, con lo que se abren las regiones genitales internas y, con ello, dejan a la vista los labios menores y sus íntimas y sensitivas estructuras. Asimismo, los labios menores se encuentran habitualmente cerrados y con la excitación sexual aumentan su volumen y sobrepasan el de los mayores.

A continuación, el hombre podrá realizar aproximaciones circulares, cada vez más cercanas, en torno al clítoris, órgano supremo del placer situado en la unión superior de los labios menores.

Los cinco escalones del placer supremo

La sesión de caricias que se describe a continuación tiene como objetivo derribar inhibiciones y estimularse sexualmente de modo tal de incrementar el deseo mutuo y arribar a un clímax diferido. En general, las parejas occidentales, y muy especialmente el hombre, tienden a la penetración al poco tiempo de comenzar con el juego amoroso previo, lo

cual muchas veces hace que la mujer comience el coito sin estar lo suficientemente excitada. Esto le dificulta, y hasta a veces directamente le imposibilita, arribar al clímax.

La serie que describimos a continuación debe llevarse a cabo a lo largo de varias horas y, para sacar el máximo provecho, es recomendable practicar cada etapa varias veces.

Primera etapa

• Desnudarse y colocarse en un sitio cómodo que permita libertad de movimiento (cama, colchón en el piso, etcétera).
• Acariciarse el uno a otro con suaves movimientos circulares a lo largo de todo el cuerpo, exceptuando los senos y los genitales.
• Besarse en la zona de la cara y el cuello (incluyendo la boca, por supuesto) pero sin ir más abajo.
• Puede cambiarse libremente de posición durante esta fase.
• Es recomendable una duración mínima de una hora para esta etapa.

Segunda etapa

• Tumbarse en la postura de las cucharas (de lado, mujer y hombre mirando hacia el mismo punto de manera tal que el hombre pueda abrazar a su compañera por detrás)
• Disfrutar de la proximidad de los cuerpos, pero sin efectuar el coito. Si esta postura se hace demasiado tentadora, colocarse frente a frente.

También puede acompañarse de besos en la zona del cuello. Duración mínima recomendada: 1/2 hora.

Tercera etapa

• En este tercer estadio, se pasa sí a las caricias en los senos y los genitales y se continúa con los besos.
• Las caricias en los genitales (especialmente los femeninos) deben consistir en roces muy suaves.
• Se recomienda que esta fase no dure menos de 1/2 hora.

Cuarta etapa

• En esta última fase, se intensifican las caricias en los genitales de modo tal de recorrer toda la longitud del lingam o la elevación de la vulva, el clítoris y, eventualmente, la entrada de la vagina.

• Es muy posible (aunque no indefectible) que uno o ambos miembros de la pareja arriben al orgasmo.

Caricias en el punto G (femenino)

Para estimular el punto G, se debe apoyar el dedo suavemente y de una forma acompasada sobre la zona en cuestión (cara interna anterior de la vagina a unos 5 cm del exterior) modificando el ritmo según el resultado obtenido. Este tipo de caricia requiere de mucho tacto, ya que el hombre puede acelerar o ralentar la velocidad, aumentar o reducir la presión y, con ello, hacer variar el grado de excitación de su pareja.

Se recomienda que para efectuar este tipo de caricias las manos estén completamente limpias, las uñas bien cortadas y limpias y no estaría de más utilizar un poco de crema lubricante a fin de hacerlas más suaves.

Las sensaciones obtenidas serán de menor intensidad que las del orgasmo clitoriano, pero permitirán un climax más rápido y mayor número de repeticiones, que también pueden darse en simultáneo con la estimulación del clítoris y otras zonas erógenas.

Caricias en el punto G (masculino)

Existen dos formas de acariciar y estimular este punto en el hombre. La primera de ellas, que es la *indirecta*, no resulta tan electrificante como la directa, pero puede producir un orgasmo muy placentero y se logra masajeando y presionando suavemente con los dedos el perineo (área que se encuentra entre los testículos y el ano), con lo que se estará estimulando el punto G desde afuera.

La segunda forma, la *directa,* es mucho más placentera para el hombre, ya que se encuentra en el interior del ano e implica accionar sobre el punto G de manera más contundente. Para llevar a cabo esta estimulación, el hombre deberá estar muy relajado y hacer a un lado todos los prejuicios homofóbicos, ya que es perfectamente normal que sienta

placer en esa zona. Para proceder a la estimulación, la mujer debe introducir un dedo bien lubricado en el ano de su amante. Puede comenzar masajeando el perineo y los bordes del ano para relajarlo y excitarlo y, una vez que se logre la excitación, la penetración en sí debe ser muy suave, presionando poco a poco para que él se acostumbre a esta nueva sensación. Una vez que haya llegado ahí, habrá descubierto el punto G del hombre, que se encuentra a 5 centímetros de la entrada del ano, rodeado de tejidos fibrosos y músculos suaves, los cuales pueden experimentar pequeños espasmos, por lo que si éstos se presentan, deberá suspenderse la penetración hasta que se reduzcan los mismos.

Cuando se encuentre el punto G, se debe masajear la zona de manera suave. Con este masaje, muchos hombres pueden experimentar un orgasmo, aunque algunos quizá necesiten estimulación adicional en el pene.

Capítulo 11

El corazón del maithuna

Los pasos que constituyen el devenir de un maithuna de ninguna manera son algo fijo, estático o que pueda ser planificado. Tal como reza el *Kama Sutra:* "Una vez que la Rueda del Amor ha empezado a girar, ya no hay ninguna regla absoluta". Cada pareja, en cada una de las distintas ceremonias que ejecute deberá dejarse guiar por las sensaciones y sentimientos experimentados en cada momento, en ese aquí y ahora único e irrepetible. La creatividad, la espontaneidad y la sorpresa resultan elementos más que bienvenidos, casi imprescindibles, en el sexo sagrado, especialmente, si se ponen al servicio de los siguientes objetivos:

• Despertar nuevas sensaciones en ambos miembros de la pareja.
• Transmutar la eyaculación masculina en orgasmo espiritual.
• Prolongar el placer durante horas.
• Llevar a la mujer a un estado de liberación y alegría rebosante.

A pesar de que es deseable la creatividad y la espontaneidad –y sin nunca dejar de tenerlo en cuenta– se describirá a continuación una suerte de modelo de maithuna que puede ser practicado por cualquier pareja que quiera iniciarse en el mágico y maravilloso mundo del sexo tántrico.

• Una vez que los amantes se encuentren desnudos y a solas en un ambiente como el que describimos en el capítulo correspondiente, se mirarán a los ojos observando la belleza y la personificación de Shiva y Shakty en ellos. Al igual que sucederá más tarde con el contacto físico, la fusión de miradas les permitirá establecer una íntima y profunda comunicación.

• Acto seguido, sincronizarán su respiración, para luego, contemplar el cuerpo de la pareja sin tocarlo. Se trata de apreciar y admirar detenidamente, sin prisa, todos los encantos del físico que se encuentra enfrente. Esta fase, a pesar del aspecto pasivo que parece comportar, tiene la capacidad de exacerbar la sensibilidad erótica en los planos físicos, mental y espiritual.

• Luego comenzarán las caricias y los besos, a fin de estimular la pasión e incrementar las ansias.

• Una vez despertado y alimentado el deseo, se tomarán de las

manos y, durante varios minutos, respirarán de manera lenta y profunda y, luego, repetirán varias veces el mantra OM.

• Cuando sientan que el deseo y la energía han llegado a un punto verdaderamente alto, comenzarán a hacer el amor, o sea, el hombre penetrará a la mujer. Tampoco aquí existe regla fija, sólo evitar que se adopten rituales rutinarios.

• A partir de ese momento, se tratará de eludir el orgasmo la mayor cantidad de veces para que la experiencia resulte más potente.

• Asimismo, a partir de que se produce la penetración, es fundamental visualizar en todo momento la energía Kundalini compartida que asciende desde el primer chakra hacia los superiores.

• En el momento del orgasmo deberá guiarse la Kundalini hacia visiones de éxtasis e iluminación espiritual y cósmica.

• Al finalizar el ritual, es importante realizar una meditación en pareja para canalizar la energía sobrante, ya que cuando se practica sexo tántrico y se movilizan volúmenes tan importantes de energía, si no se los encauza de manera adecuada pueden tomar malos caminos.

Principios del Maithuna

Propiciar la unión del Shiva y la Shakty internos

Desde la perspectiva tántrica el acto sexual es un vehículo para un fin superior: unir las divinidades que todo ser humano lleva en su interior.

Llevarlo a cabo sin tener un "objetivo"

El éxtasis, el orgasmo y la iluminación sólo llegan cuando el individuo se conecta de manera potente con el aquí y ahora sin tener objetivos a futuro para perseguir.

Disfrutar el placer sin intentar apegarse a él

El goce es enemigo de la codicia. No es algo que se pueda poseer, sino pura energía que llega hasta nosotros para darnos luz y satisfacción.

Ser consciente de la energía en todo momento

De manera tal que se pueda enviar la Kundalini en el viaje

ascendente desde el primer chakra hasta el séptimo.

Olvidarse de los egos

La ceremonia del maithuna tiende a la unidad absoluta, a la fusión de cuerpo, mente y alma.

Permitir que la mente deje de funcionar

Sólo cuando ella acalla su voz intelectual, censora y analítica, la energía de la libertad y del desapego puede recorrer los cuerpos y llenarlos con la luz del placer.

Hacia la unión del lingam y el yoni

La penetración del lingam en el yoni significa para la perspectiva tántrica el punto culminante de la unión de las divinidades que todo hombre y toda mujer llevan en su interior. Cuando el miembro masculino penetra en el femenino, se logra la comunión con lo cósmico y lo trascendente. Antes de comenzar a hablar acerca de las distintas y convenientes modalidades de penetración, una salvedad por demás importante: la diferente concepción de la penetración en el sexo tántrico y en el sexo profano.

Para el sexo común o profano, la penetración constituye una suerte de antesala del fin del coito: una vez que el hombre penetra a la mujer, sólo le restará moverse (ora más lento, ora más rápido) hasta arribar al orgasmo y eyacular, lo cual suele llevar nada más que un par de minutos. Fin de ese coito.

Desde la perspectiva tántrica, las cosas son muy diferentes. Las técnicas de control de la eyaculación, la necesidad de evitar el derramamiento de semen en pos de no perder energía y la conveniencia de extender el acto sexual durante horas, hacen que la penetración no sea sinónimo de movimiento y eyaculación, sino de moroso goce del cuerpo femenino, de placer extendido en el tiempo, de sensualidad prácticamente sin límites.

La penetración

Si bien no existe una "receta" para estas lides, varios textos tántricos aconsejan lo siguiente:

• Cuando el hombre introduzca su lingam en el yoni, debe hacerlo con voluptuosidad y manejando sabiamente los movimientos de las embestidas. El impulso hacia delante comporta diversas intensidades y distintas profundidades, por lo cual, realizar cualquier tipo de empuje sin ton ni son no revela sino una profunda ignorancia de las artes amatorias.

• Conviene comenzar con un pequeño envión de manera tal que se introduzca únicamente el glande, y repetir este movimiento con frecuencia, suavemente y a distintos intervalos.

• Cuando el yoni se humedezca más y la mujer evidencie signos de que su excitación va en aumento (ver capítulo *La cima del placer*), el lingam se hundirá más profundamente, alternando los envites suaves y lentos con embestidas más bruscas.

• Antes de continuar con una penetración más profunda, el hombre tomará su lingam con la mano y lo hará girar en torno al orificio del yoni.

• Tras esos movimientos circulares, es conveniente que el hombre se tome un descanso a fin de retardar la eyaculación para, luego, reiniciar las penetraciones combinando los envites lentos con otros más bruscos y rápidos, siempre evitando llegar hasta el fondo del yoni de su compañera.

• A continuación, se sucederá otro período intermedio durante el cual el varón puede realizar una serie de movimientos circulares en torno al orificio de entrada y frotar su lingam en las partes superior e inferior del yoni. Deberá evitar que el miembro penetre más allá del glande y ejercer presiones externas y bastante acentuadas sobre la región lateral.

• A lo largo de todo ello, es fundamental que la pareja se bese profundamente.

• Acto seguido, ahora sí, el hombre realizará embestidas directas y de profundidad máxima, pero con salidas episódicas de su lingam cuando sienta la mínima posibilidad de eyacular.

Posiciones para la penetración

Si bien lo convencional suele ser la postura denominada del misionero (mujer abajo, hombre arriba y ambos acostados cara a cara) a la

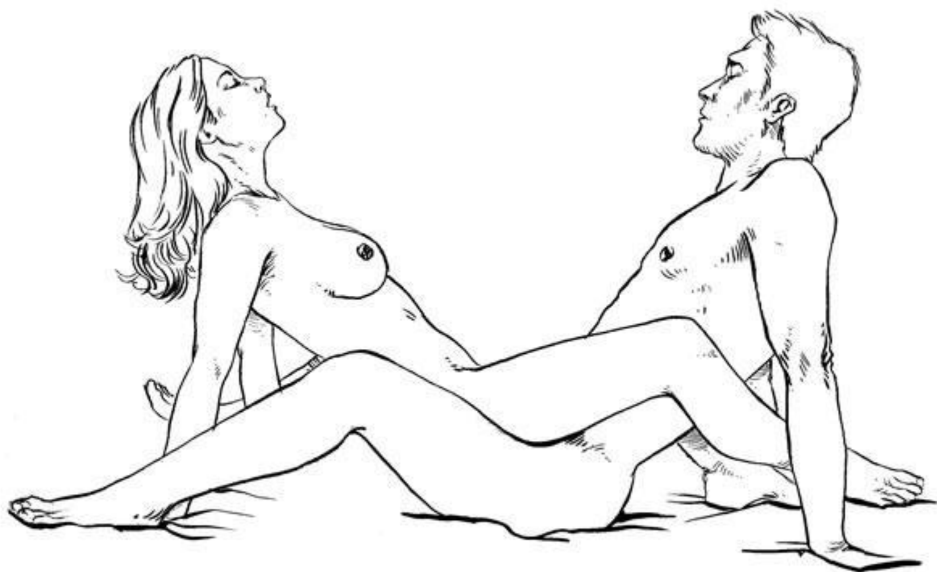
hora de enlazar los cuerpos en el abrazo erótico, las posibilidades de hacerlo son verdaderamente múltiples. Por supuesto, la disciplina tántrica se ha ocupado de esto, de manera similar a como lo hizo el famoso libro indio de sexualidad *Kama Sutra* y el Tao del amor y el sexo en China.

Algunas posiciones permiten a la mujer "dominar" el ritmo y la velocidad del acto sexual mientras que otras otorgan más poder de movimiento al hombre; algunas permiten una penetración verdaderamente profunda y otras sólo posibilitan una entrada más superficial; algunas posturas hacen posible un contacto muy íntimo de buena parte del cuerpo de los amantes mientras que en otras sólo se produce el contacto entre los genitales y sus zonas aledañas; algunas facilitan la eyaculación y otras, por el contrario, ayudan a su control.

A continuación, detallamos una serie de posiciones.

Purushayata

El hombre se coloca con las piernas abiertas apoyándose sobre los brazos y la mujer se sienta sobre él. Las ventajas de esta postura residen en que la mujer tiene la iniciativa de los movimientos. Por otra parte, el hombre puede relajarse sin temor a eyacular.



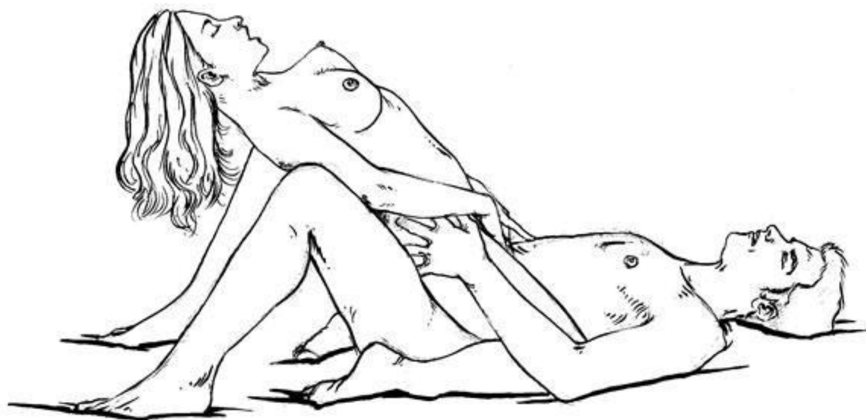
Purushayata en loto

Similar a la anterior, la diferencia reside en que el hombre adopta la postura del loto y la mujer lo abraza con sus piernas. En esta posición, la irrigación sanguínea merma en la zona inferior del cuerpo (lo que incluye los órganos sexuales) y, por lo tanto, resulta benéfica para retardar la eyaculación.



Las dos fases del arco iris, el arco iris a y b

Este movimiento consta de dos partes. La mujer se recuesta sobre las piernas del hombre, que permanece acostado boca arriba, y junta su pecho con el de su compañero. Luego, va hacia atrás, de modo tal de recostar su espalda sobre las piernas masculinas.



Sukhasana

El hombre cruza las piernas en postura de loto y recibe a su compañera que tiene las piernas cruzadas en forma de cántaro. Es una postura que permite un contacto pleno, desde los cuerpos hasta la mirada,y redunda en una intensa sensación de plenitud y contención.

Variante de Sukhasana

(sobre una silla)

El hombre se sienta sobre una silla y la mujer se coloca sobre él. Esta variación de la postura anterior resulta más apta para aquellas parejas con menos flexibilidad física o de más edad.



El elefante

La mujer se coloca de pie y abre las piernas dejando que su tronco caiga hacia abajo hasta tocar el suelo con las manos. El hombre, también de pie, se sitúa detrás de ella y la toma por la cintura realizando movimientos lentos. Por la falta de tensión que implica, resulta una postura muy propicia para retardar la eyaculación



La enredadera

El hombre y la mujer se colocan de pie y la mujer abraza al hombre con una de sus piernas.



El cuervo

La mujer yace en posición supina y el hombre por sobre ella, mientras ésta levanta sus piernas de manera tal que sus tobillos tocan los hombros de su compañero. Permite una penetración muy profunda.



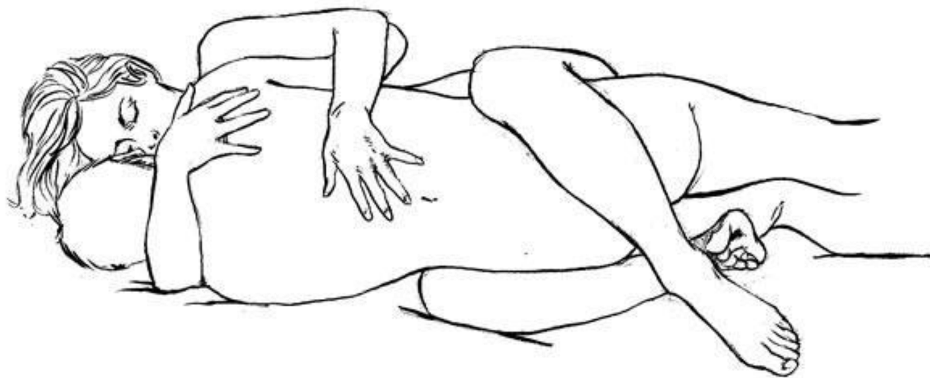
El salvataje

La mujer se arrodilla con las piernas abiertas y la espalda suavemente curvada y el hombre la penetra desde atrás manteniendo su columna derecha. Es una postura sumamente placentera y que permite movimientos fuertes y dinámicos, pero que hace dificultoso el control de la eyaculación, dado que aprieta un poco los testículos.



Navegando por el río

Esta postura lateral en la cual la mujer abraza al hombre con sus brazos y sus piernas permite un descanso de los movimientos dinámicos y puede proporcionar inmovilidad o un suave contoneo similar al de un bote que navega por un tranquilo río.



La mujer poderosa

El hombre se coloca en posición supina, flexiona las piernas y la mujer se sienta sobre su sexo, apoyando los glúteos sobre las piernas de su compañero. En esta posición, la mujer puede moverse con libertad y soltura y es especialmente propicia para lograr orgasmos en cadena.



El caballo

El hombre se sienta y se apoya sobre sus brazos y su compañera se coloca sobre él, apoyando sus glúteos en el abdoómen de su pareja. De manera similar a la postura anterior, permite a la mujer amplia libertad de movimiento y, por lo tanto, propicia los orgasmos femeninos en cadena.



El pez

El hombre se coloca en posición supina y la mujer se sienta sobre su sexo, de espaldas a su compañero y con las manos apoyadas cerca de los hombros de su pareja, mientras ésta estimula su clítoris.



El velero

La mujer se sienta sobre el hombre dándole la espalda y apoya sus pies sobre el piso. Permite a la mujer una considerable libertad de movimientos.

el hombre la penetra.



El vaivén

La mujer, acostada en posición supina, eleva sus piernas mientras el hombre la penetra.



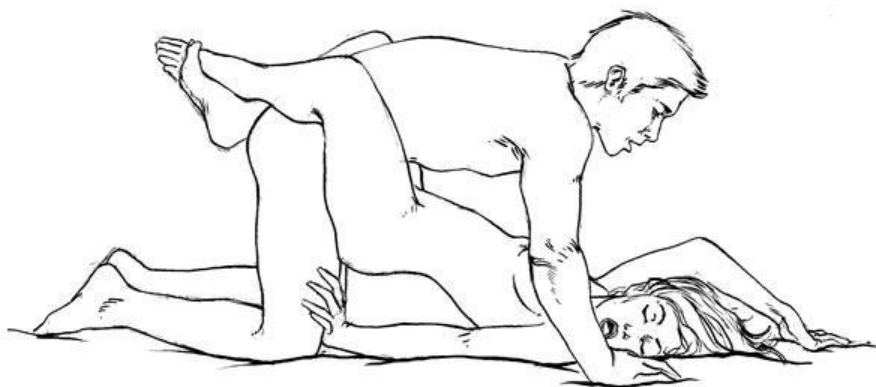
El cangrejo

La mujer se tiende boca arriba y abre las piernas flexionando las rodillas mientras el hombre se arrodilla frente a ella.



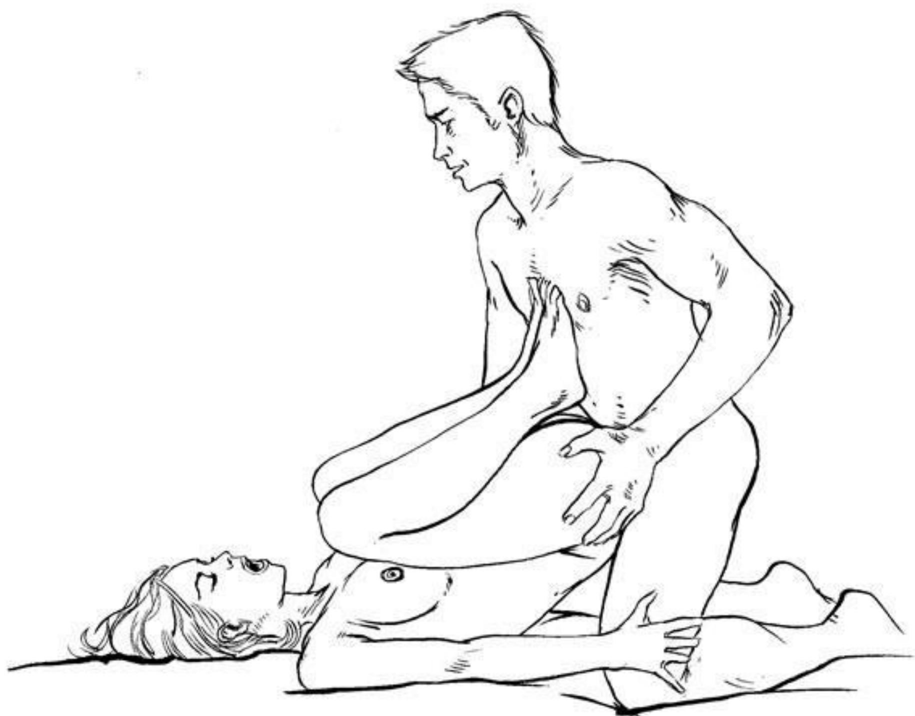
El vuelo del águila

El hombre se coloca sobre la mujer que está tendida de espaldas con las piernas entrelazadas en los glúteos de su compañero. Es una postura que permite una penetración profunda.



La montaña

La mujer se coloca en posición supina con las piernas dobladas sobre su pecho y las plantas de sus pies sobre el abdomen o el pecho de su compañero. Esta posición permite una pentración profunda.



La diosa sostenida

La mujer yace boca arriba, se tiende en posición supina, y el hombre se arrodilla frente a ella, que eleva sus piernas de manera tal de colocar sus talones sobre los hombros y el cuello de su compañero.



La pirámide

La mujer se coloca sobre el hombre, con las piernas abiertas y dándole la espalda, mientras él sostiene con sus brazos y sus manos los muslos de su compañera.



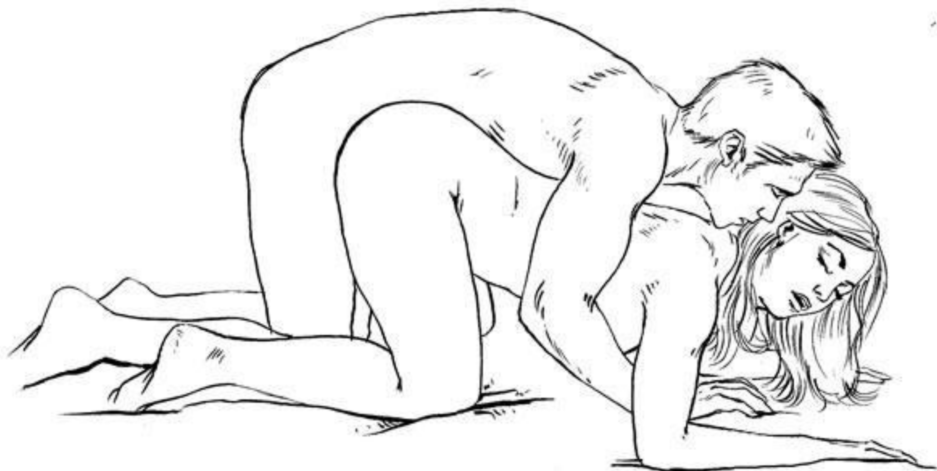
La luna y el sol

La mujer se coloca de lado y el hombre hace otro tanto por detrás; las piernas están juntas y recogidas para presionar el miembro masculino. Permite una pentraciónpenetración lenta y profunda.



El encuentro del punto sagrado

La mujer se tiende de espaldas y en esa posición se arrodilla mientras el hombre, también arrodillado, la penetra por detrás. Permite una penetración profunda y, por ende, resulta dificultosa para retardar la eyaculación.



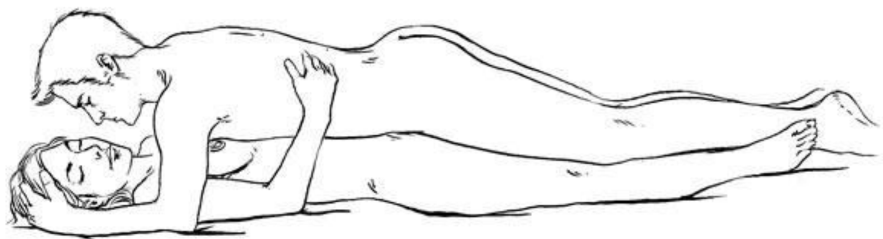
La unión de los fuegos

La mujer yace en posición supina con las piernas relajadas y el hombre se coloca sobre ella con las piernas abiertas y las rodillas y las pantorrillas apoyadas en el suelo.



El dragón

La mujer se tiende de espaldas y su compañero toma idéntica actitud, recostado sobre ella.



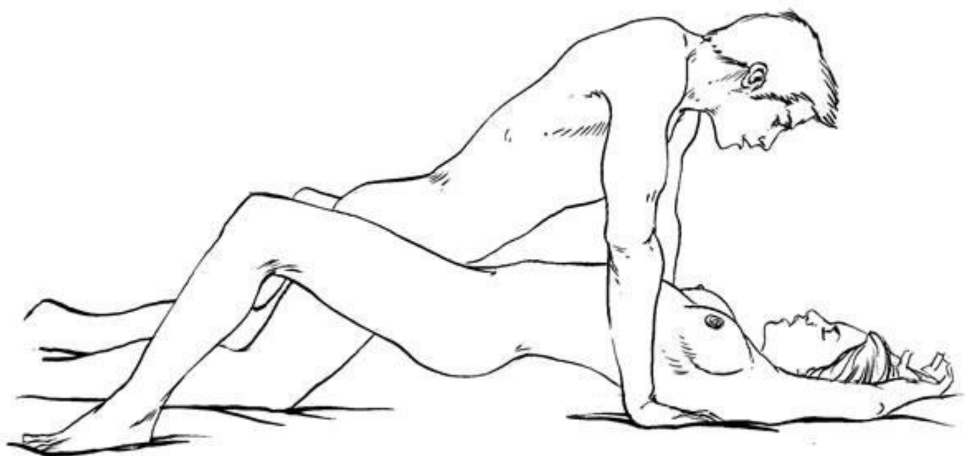
Pez contra pez

La mujer se coloca en posición supina y pasa una pierna por encima del hombre mientras con la otra abraza una pierna de él.



El puente del deseo

La mujer yace boca arriba, doblando las rodillas hacia arriba y apoyando sus pies en el suelo, eleva su cadera hacia arriba. Su compañero se coloca sobre ella y, apoyando sus manos en el suelo, se eleva. Esta postura permite a la mujer realizar movimientos pélvicos.



La yegua corre salvaje

Sentados sobre una silla o sillón, la mujer se coloca de espaldas al hombre que se deleita con los pechos de su compañera. Permite a la mujer libertad de movimientos, especialmente en lo referente a ascensos y descensos.



La mesa del amor

La mujer se tiende en posición supina sobre una mesa y flexiona las piernas abiertas mientras el hombre se coloca de pie frente a ella.



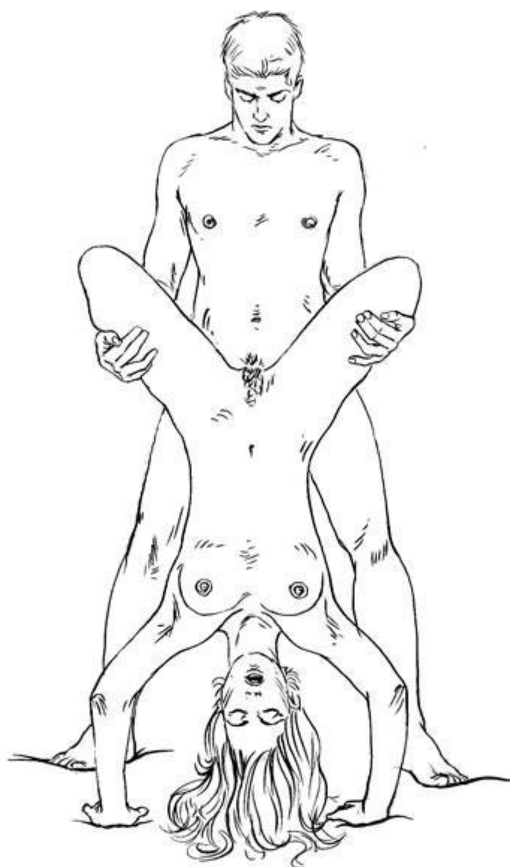
El gran salto

El hombre se coloca de pie y la mujer lo abraza con las piernas, mientras él la sostiene por las piernas.



Desafiando el Universo

La mujer coloca sus manos sobre el piso y eleva sus piernas al tiempo que su compañero, de pie frente a ella, la sostiene con sus manos en las piernas de ella.



Chakrasana

El hombre se coloca en posición supina, se apoya con manos y pies sobre el piso y, haciendo fuerza, eleva su cadera y su pecho de manera tal de formar un arco similar a un puente. La mujer se sienta sobre él y, mientras se sostiene con una mano apoyada en el cuerpo del hombre, toma uno de sus pies con la mano. El varón permanecerá inmóvil y la mujer se moverá lentamente.

Nota: para realizar esta postura es conveniente haber calentado previamente los músculos de todo el cuerpo.



El yoni durante el maithuna

Más allá de que la mujer pueda realizar y realice movimientos varios con su cuerpo durante la penetración (de cadera, hacia arriba y hacia abajo, hacia los costados) el saber cómo utilizar su yoni durante la penetración la convertirá en una suerte de experta amorosa.

La abertura de la vagina puede ser controlada por la mujer en diversos grados de acuerdo al tamaño y consistencia del lingam albergado. Por ejemplo, si se tiende boca arriba, baja su cabeza hasta que el mentón

toque el pecho y eleva la parte central de su cuerpo, la abertura vaginal será bastante amplia. Otro modo de facilitar las penetraciones dificultosas, consiste en que la mujer se tienda de espaldas elevando los muslos en ángulo recto y separándolos todo lo que pueda; el hombre puede contribuir con sus manos a aumentar la separación. Si, contrariamente, se desea que la abertura se estreche, la mujer debe dirigir sus muslos hacia el abdomen y flexionar las piernas por las rodillas, reposando de lado.

Asimismo, existen dos movimientos vaginales básicos a efectuar durante el coito.

El primero de ellos es la *contracción espasmódica* del yoni para apretar fuertemente el lingam –conocido como "la tenaza"– lo cual puede tener efectos diversos. En algunos casos, acelera el orgasmo masculino y permite un orgasmo breve y de intensidad media para la mujer.

El segundo movimiento, conocido como "la peonza", consiste en un desplazamiento circular en el que el yoni da vueltas sobre el lingam. Si bien puede practicárselo en cualquier postura que permita un mínimo de movilidad, la más favorable es aquella en la cual la mujer cabalga sobre el hombre que se halla tendido boca arriba.

Capítulo 12

La cima del placer

También conocido como "la pequeña muerte", el orgasmo constituye el clímax de las sensaciones eróticas, la explosión sexual suprema. Si bien, tal como podrá apreciarse más adelante en este capítulo, el orgasmo femenino y el masculino son diferentes, ambos suponen el máximo de placer sensual.

Además de esa sensación única de goce inigualable, el clímax conlleva una fugaz pero potente revolución para buena parte del organismo. Durante él, se registra la abolición parcial de las reacciones de los órganos sensoriales (lo que afecta a las diversas percepciones: vista, oído, etcétera) hecho que puede iniciarse en algunos individuos, incluso, antes de que se produzca el orgasmo. También, eventualmente, se producen momentáneas pérdidas de conciencia en el momento culminante y algunos científicos han constatado la existencia de síncopes que duran entre algunos segundos y varios minutos. La causa de todo ello parece residir en la disminución temporal de la circulación cerebral bajo el efecto de la ascendente intensidad de las sensaciones y/o en la hiperventilación respiratoria.

El orgasmo femenino

La excitación sexual y el orgasmo femenino son complejos procesos que involucran varios niveles: físico, emocional y mental. Desde la perspectiva tántrica, además, al ser la mujer sexualmente más fuerte que el hombre, el orgasmo constituye para ella un puente de conexión espiritual y cósmica que la vincula con lo divino y con lo trascendente. Como la mujer tiene sus genitales hacia dentro (si bien, por supuesto, no carece de genitales externos) tiende a llevar la energía hacia el interior, o sea, a hacer una implosión, con lo cual recarga su energía. Contrariamente, el varón al tener sus genitales hacia fuera, busca siempre detonar hacia el exterior, o sea, explotar.

Pero... ¿Qué es concretamente el orgasmo femenino? ¿En qué consiste? ¿Cómo puede una mujer saber si ha experimentado el clímax o

no? El orgasmo femenino es una serie de contracciones sumamente intensas y placenteras que afectan fundamentalmente a la vagina y al útero. Secundariamente (y dependiendo de la mujer en cuestión y de la situación particular) puede extenderse hacia las piernas, el vientre y el resto del cuerpo. Las primeras contracciones son las más intensas y ocurren a un ritmo de un poco más de una por segundo. Al continuarse el orgasmo, las contracciones se vuelven menos intensas y ocurren más aleatoriamente.

En general, requiere de más tiempo y lentitud que su contrapartida masculina. La mayoría de las mujeres son multiorgásmicas, esto es, tienen la capacidad de arribar al clímax reiteradas veces a lo largo de una misma relación sexual.

Los signos del camino hacia el orgasmno

Los sexólogos modernos han dividido este camino (tanto para la mujer como para el hombre) en cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Es importante tener en cuenta que se trata de una división en cierta medida "teórica" y poco rígida, ya que no es del todo probable que la persona advierta el desarrollo de cada etapa individual en su cuerpo. Además, la cantidad de tiempo que la persona está en cada fase (e, incluso, el orden) puede variar y la manera en la cual cada individuo experimenta cada etapa es personal e, incluso, esto cambia dependiendo de su estado de ánimo y de con quien esté.

Pero, aproximada y seguramente, los signos femeninos de cada una de las fases son los siguientes:

Fase de excitación:

• Comienza la lubricación vaginal.
• Se expande la zona interna de la vagina.
• El útero y el cérvix se levantan hacia arriba.
• Los labios mayores se aplastan y se separan.
• Los labios menores se agrandan.
• El clítoris aumenta de tamaño.
• Los pezones pueden volverse erectos como resultado de contracciones musculares.

• Los senos aumentan su tamaño

Fase de meseta

• Se produce un marcado aumento de la tensión sexual.

• La zona exterior de la vagina se hincha (como consecuencia de la llegada de más sangre a la zona) y, como resultado, la apertura vaginal se reduce de tamaño.

• El interior de la vagina se inflama, lo que suele devenir en una suerte de sensación dolorosa que genera un fuerte deseo de "ser llenada".

• Disminuye la lubricación vaginal, especialmente si esta fase se prolonga demasiado.

• El clítoris se pone erecto y el glande se mueve hacia el hueso púbico.

• Los labios menores se oscurecen y continúan aumentando de tamaño, lo que generalmente hace que se abran los labios mayores y, con ello, la apertura vaginal resulta más prominente.

• La areola, el área pigmentada alrededor de los pezones, comienza a hincharse.

• Los senos aumentan de tamaño.

• Se produce el denominado "rubor sexual" en varias zonas del cuerpo, como resultado de un mayor flujo de sangre cerca de la superficie de la piel.

• Aumenta el ritmo cardiaco.

• Se incrementa la tensión sexual en los muslos y en los glúteos.

Fase orgásmica

• Se producen contracciones musculares rítmicas en la vagina, el útero y el ano. Las primeras de ellas, más intensas y a un ritmo más rápido, las siguientes menos intensas y de manera más aleatoria.

• El rubor sexual se torna aún más pronunciado y puede cubrir un gran porcentaje del cuerpo.

• Los músculos de buena parte del cuerpo se contraen. Eventualmente, pueden llegar a contraerse los de todo el cuerpo.

• Algunas mujeres emiten o rocían un poco de fluido de su uretra durante el orgasmo, lo que se conoce como "eyaculación femenina".

• En el pico del orgasmo todo el cuerpo puede ponerse rígido momentáneamente.

Fase de resolución

• Si la estimulación sexual continúa, la mujer puede experimentar uno o más orgasmos adicionales.

• La vagina y la abertura vaginal, retornan a su estado relajado natural.

• Los senos, los labios mayores y menores, el clítoris y el útero retornan a su tamaño, posición y color normales.

• El clítoris y los pezones pueden estar tan sensibles que cualquier estimulación puede resultar incómoda.

• El rubor sexual desaparece.

• Puede haber mucha sudoración y respiración profunda.

• El corazón late rápidamente.

• Si el orgasmo no ocurre, la mujer experimenta todas las sensaciones y modificaciones correspondientes a esta última fase, pero a un ritmo mucho menor. La sangre atrapada en los órganos pélvicos, no habiendo sido disipada por las contracciones musculares orgásmicas, puede resultar en una sensación de pesadez e incomodidad pélvica.

En la mujer, el arribo al orgasmo suele ser el punto culminante de un proceso extenso que generalmente sigue el siguiente camino: el cerebro comienza el proceso de excitación sexual como respuesta a los pensamientos (fantasías y expectativas sexuales), a los estímulos visuales (viendo a su pareja desnuda, deleitándose con las partes del cuerpo de ésta que más placer le causa ver), la estimulación auditiva (escuchando las palabras dulces y eróticas que su compañero le dice), los estímulos olfativos (los diferentes olores y aromas de las distintas zonas del cuerpo de su pareja) y gustativos (nuevamente, los diversos sabores del cuerpo del hombre).

Orgasmo clitoriano y vaginal

Hoy en día y después de largas controversias que duraron décadas se admite que no existe el orgasmo femenino sin la intervención del clítoris. Puede sorprender, pero los 2/3 superiores de la vagina carecen de terminaciones nerviosas. Por lo tanto, no tiene sentido hablar de distintos tipos de orgasmos. Todos los orgasmos, directa o indirectamente, tienen intervención del clítoris.

Inclusive aquellas mujeres que afirman que sólo logran el orgasmo con la penetración, se sorprenderían si supieran que lo obtienen, porque el pene roza la entrada de la vagina, y golpetea con el hueso púbico,

tomando contacto con el clítoris.

El punto G

Se conoce con este nombre a una pequeña protuberancia en el techo del conducto vaginal, en la entrada del mismo, que hace más relieve cuando la mujer se encuentra excitada sexualmente. Este punto se encuentra situado en la cara anterior de la vagina, a medio camino entre el hueso del pubis y el cuello uterino, a unos 5 cm del exterior de la vagina.

La estimulación del Punto G mediante la introducción del pene para llegar al orgasmo resulta difícil si no se ayuda con la estimulación manual, especialmente en aquellas mujeres que tienen la vagina distendida por los partos.

El orgasmo masculino

Cuando la fase de excitación sexual se prolonga lo suficiente se desencadena la fase orgásmica, producida por la contracción refleja de los músculos genitales. Pero, a la hora de hablar del orgasmo masculino y de la peculiar (para los occidentales) concepción de éste que tiene la disciplina tántrica, comencemos por explicar cómo se produce el orgasmo masculino. Básicamente, éste sucede en dos fases. En la primera de ellas, se produce en los órganos internos la llamada "inevitabilidad eyaculatoria" que consiste en la contracción de los músculos internos que impulsan el fluido proveniente de las vesículas seminales y de la próstata hacia la uretra posterior. Durante esta etapa, el varón percibe una sensación muy particular que anuncia la llegada del orgasmo y de la eyaculación. Inmediatamente después, y como segunda fase, se produce la expulsión de semen por la uretra, junto a la contracción de los músculos de la base peneana. En el momento de la emisión orgásmica el semen sale por el orificio urinario, con mayor fuerza en los hombres jóvenes y con menos en los mayores. Luego de las últimas contracciones peneanas, la sangre que por él circula, se retira por vía venosa y va produciendo la detumescencia.

Suele ser un lugar común (especialmente entre los occidentales, ya que la concepción oriental difiere y bastante) el afirmar que la sensación

de placer varía según la cantidad de semen emitida, pero esto no es así ya que a la hora de contabilizar la medida del placer (si es que esto, efectivamente, pudiera hacerse) se ponen en juego otros múltiples factores o variables: las condiciones psicológicas del momento, el tipo de vínculo afectivo (no es lo mismo una pareja estable que una relación ocasional), el nivel de relajación, etcétera.

El orgasmo masculino en el sexo tántrico

Para la concepción tántrica de la sexualidad y del erotismo resulta sumamente importante, hasta diríamos, trascendental que el hombre no eyacule o que, al menos, no lo haga en todos los actos sexuales sino muy contadas veces, por ejemplo, sólo en uno de cada diez de ellos.

¿Cuáles son las bases de esta concepción que puede parecer, como mínimo, extraña a la mentalidad y la sensibilidad occidental del siglo XXI? Pasemos a detallarlas y explicarlas:

• El Tantra considera que el semen no es cualquier fluido corporal, sino que es el líquido que constituye la fuente de energía y creatividad por excelencia. Por ello, cada eyaculación implica para el hombre una pérdida parcial de ambas capacidades que, por supuesto, de ninguna manera lo beneficia.

• Esta disciplina también entiende que las eyaculaciones demasiado frecuentes conducen a la decadencia física, la decrepitud física y corporal y la vejez prematura. "Guardar" el semen, atesorar el masculino fluido se convierte, entonces, en una suerte de garantía de longevidad y de calidad de vida en esa larga existencia.

• Cuando logra evitar la eyaculación, el varón puede transmutar la explosión seminal en implosión orgásmica, de modo tal que el sexo carnal se convierta en experiencia una senso– espiritual.

• Como cuarto factor determinante, está el hecho de que es innegable que una vez que el hombre eyacula en un determinado momento del acto sexual, pierde erección en el miembro e interés en continuar con el contacto corporal. Por ello, el retardar la eyaculación constituye una excelente práctica si se desea asegurar la satisfacción femenina, ya que, de la misma manera en que la mujer tarda más en excitarse y en estar predispuesta para el acto sexual, también suele requerir

de más tiempo para arribar al clímax.

Además –y ahora, ya no desde la filosofía tántrica– todos los hombres han conocido ese sentimiento tan parecido a la desolación que sigue a la eyaculación. Después de expulsar su semen, la mayoría de los varones se sienten literalmente rendidos, sobre todo si eyaculan a menudo.

Concretamente: la eyaculación no es necesaria y se puede prolongar el acto sexual durante horas sin que el deseo se agote y hasta se incremente ¿Cómo lograr eso? EL Tantra ofrece múltiples técnicas para que el hombre pueda retardar la emisión de semen.

Brahmacharya: el sexo sin derramamiento de semen

Recibe el nombre de *Brahmacharya* la realización del acto sexual sin derramamiento de semen. También se conoce con esta denominación al hombre diestro en esta práctica. Su nombre significa "Maestro Brahma" y es una habilidad que confiere al varón un gran potencial, ya que le permite transmutar su energía seminal en vigor espiritual. De esta manera, el acto sexual trasciende su dimensión esencialmente física para devenir en una ceremonia mágica y alquímica. **Técnicas para el control de la eyaculación**

El Tantra recomienda hacer el amor con regularidad pero sin perder energía, o sea, sin derramamiento de semen.

¿Cómo hacer esto? La disciplina oriental ofrece todo un abanico de técnicas para lograrlo.

Pero antes de comenzar a detallar cada una de ellas, un consejo más del orden de lo general: como primera medida, es de una importancia fundamental permanecer muy calmado durante toda la unión (sobre todo, cuando aparecen los primeros signos de que se acerca el clímax) y, especialmente al principio, establecer un ritmo lento.

Ahora sí, las diversas técnicas para retardar la emisión de semen:

La maniobra de contracción del hara

En Oriente se conoce con el nombre de *hara* a la región que se corresponde con el centro muscular del bajo vientre. Cuando el hombre concentra su mente en esta zona y sitúa en ella su centro de gravedad, favorece la acumulación de energía Kundalini. Para ello, debe contraer su bajo vientre y dirigir sus pensamientos hacia esta región. El mejor momento para hacerlo es luego de una potente espiración, seguida de una retención de aliento.

La maniobra prostática

Consiste en comprimir la zona de proyección externa de la próstata de manera tal que disminuyan las sensaciones voluptuosas y, por ende, inhibir de manera inmediata la eyaculación.

Para hacerlo, debe ejercerse presión con uno o dos dedos en el punto medio entre el ano y la parte superior posterior de las bolsas testiculares.

La maniobra testicular

No se trata de accionar sobre el testículo mismo, sino sobre su envoltura fibrosa, denominada escroto. Para ello, el hombre o su pareja debe tomar firmemente la parte inferior del escroto y ejercer una tracción firme y rápida hacia abajo.

El método respiratorio

Cuando el hombre siente que está a punto de eyacular, debe efectuar una inspiración lenta y profunda por la nariz, seguida de una espiración todavía más lenta. Luego, manteniendo la boca muy cerrada, ejercerá una moderada presión con el borde de los dientes sobre la punta de la lengua.

El principio de esta técnica consiste en desviar la atención de las sensaciones eróticas hacia otras regiones menos afectadas por la acción sexual.

Variaciones del método anterior

Se trata de otra serie de acciones que tienen por objetivo desviar la atención de las sensaciones eróticas y, más específicamente, genitales: apretar los dedos hasta el punto de experimentar dolor, frotar vigorosamente los pies entre sí, fijar la mirada en un punto que distraiga la atención, etcétera.

La maniobra de compresión del pene

Consiste en una compresión que se realiza en la base del glande –sujetada entre el pulgar y el índice, ya sea por el hombre mismo o por su compañera– lo cual provoca una inhibición del proceso eyaculador.

Asvini mudra

Cuando la eyaculación parece inminente, realizar varias respiraciones profundas, mientras se contrae y relaja el esfínter anal.

Mulha bandha

Otra de las técnicas se denomina *mulha bandha* y consiste en contraer los músculos del ano para, cuando se acerque el punto límite, distenderlos completamente. Después, hay que volver a contraerlos, para distenderlos seguidamente.

Otras modalidades para retardar la eyaculación son:

- Hacer una pausa de nueve tiempos después de cada nueve penetraciones.
- Realizar tres penetraciones suaves por cada profunda.
- Apretar un punto situado por debajo del pene, de manera tal que se detenga la posible emisión de semen y regrese al interior del cuerpo.
- Si el orgasmo parece inminente, llevar la lengua al paladar con fuerza.
- Una fuerte tensión en los glúteos, los músculos abdominales y los de la parte inferior de la espalda es indicio de la inminencia de la eyaculación. Para retrasarla e impedirla, además de controlar la respiración, es de fundamental ayuda relajar esos músculos.

La ayuda de la mujer

Es cierto que un hombre experto puede por sí solo retardar la eyaculación con las prácticas que acabamos de explicar. Sin embargo, también es verdad que algunas maniobras femeninas contribuyen a evitar la eyaculación. Para ello, es preciso que la mujer sea consciente de lo que le sucede a su amante en los momentos previos al orgasmo y, cuando detecte esta serie de signos o indicios, sea capaz de efectuar los actos que lo detengan.

• El principio básico que debe respetar la mujer con el fin de retardar la eyaculación de su compañero es el de suspender o ralentar la excitación genital del hombre, en el caso de que éste manifieste señales de una inminente eyaculación o de que la verbalice. En esos momentos, debe suspender cualquier estimulación poderosa y colaborar en la medida de lo posible con su pareja.

• También es esencial que en esos momentos desvíe la atención del hombre de las regiones genitales. Una manera de hacerlo es proferir palabras adecuadas que distraigan la atención del varón, hasta que éste haya vuelto a dominar la situación. Otra forma posible de hacer esto es aplicar caricias sobre áreas alejadas de los genitales: pies, manos, pantorrillas, etcétera.

• Deberá tener mucho cuidado en no realizar presiones vaginales sobre el lingam y, sobre todo, no realizar movimientos rotatorios con la pelvis.

• Fijarse en las piernas de su compañero puede serle de gran ayuda al respecto. El súbito aumento de la excitación hará que doble sus piernas al tiempo que su cuerpo se agita. Con el objetivo de sustraerse a esta tensión erótica, el hombre intentará estirar sus miembros inferiores y la mujer no deberá oponer resistencia a esto.

• Por último, la presión de la corona del glande –que ha de realizarse tras previa y común decisión de la pareja, nunca de manera sorpresiva– acompañada de una tracción hacia debajo de las bolsas testiculares, permitirá obstaculizar la ascensión de los testículos, que anuncia de forma automática la eyaculación.

Si bien el sexo tántrico pregona el control de la eyaculación, si ésta se produce no es motivo para terminar con el acto sexual. Especialmente si el período de excitación y juego previo fue prolongado, el lingam

mantendrá cierta dureza después del orgasmo, lo que le permitirá al hombre seguir estimulando a su compañera con el miembro dentro de la vagina. Es muy importante tomar consciencia de ello, ya que el lingam semierecto puede ayudar a la mujer a llegar al orgasmo si ya está predispuesta a ello o a seguir teniéndolos si ya había obtenido uno.

Los cinco niveles del orgasmo en el Tantra

Tanto el hombre como la mujer nacen con capacidad orgásmica: todos los seres humanos pueden experimentar el clímax. Sin embargo, muchas mujeres mueren sin haber gozado jamás de esta suprema sensación de éxtasis, debido a múltiples factores represivos de diversas sociedades. El Tantra, enumera cinco niveles de gozo orgásmico y ordenados de manera ascendente, son los siguientes:

1- Preorgásmico: la energía Kundalini se prepara para distribuirse. Se trata de un estado sumamente placentero donde el deseo se impone de manera potente. Muchas veces, no se puede pasar de éste al siguiente nivel.

2- Ocasional: se trata de una variación del primero. En este caso, tiene lugar la penetración y las sensaciones placenteras continúan y se acentúan, pero no se logra arribar a la fase plenamente orgásmica. Las causas de esto pueden ser múltiples: tensiones emocionales o físicas, bloqueos originados en prejuicios o en falsas ideas morales, problemas a lo largo del día, etcétera.

3- Orgásmico: es el estado en que la mayoría de las personas (tanto mujeres como varones) se sienten satisfechos y consideran que el acto sexual ha concluido. Se trata de una sensación física extremadamente particular y placentera, pero no va más allá de eso; sólo se queda en el nivel físico.

4- Orgasmos en cadena: sensación mucho más plena, relativamente común para las parejas iniciadas en las lides del sexo tántrico. En estos casos, un orgasmo sucede a otro constituyendo eslabones de una maravillosa cadena de éxtasis y placer.

5- La ola de la felicidad: estado ideal al que arriban los

practicantes asiduos de las técnicas de sexo tántrico. En él, los orgasmos son sumamente potentes y extendidos en el tiempo.

Secretos orientales para mejorar el orgasmo

Tal como lo aclaramos al principio de este capítulo, el orgasmo se desencadena por la contracción refleja de los músculos genitales. Y, al igual que cualquier músculo del cuerpo o conjunto de ellos, éstos pueden ejercitarse y fortalecerse para mejorar su función, esto es, para optimizar el orgasmo. Y, como el sexo tántrico predica que la eyaculación masculina debe espaciarse lo más posible, también aporta los elementos para que cuando ésta se produzca no sea una mera descarga de líquido seminal sino toda una suerte de acontecimiento erótico por demás placentero.

A continuación presentamos una serie de ejercicios que tienen como misión mejorar el orgasmo masculino y femenino:

• Focalizar la atención y la concentración en los músculos pélvicos. Contraer los glúteos, simular que se tiene deseos de orinar y contener sus ganas apretando los músculos de la pelvis, de modo tal de impedir que salga el imaginario chorro de micción.

• Tres veces por día, contraer unas quince veces los músculos pélvicos.

• Al orinar, interrumpir el chorro cuantas veces le sea posible.

Ejercicio exclusivamente para el hombre:

• La rigidez del lingam puede aumentarse colocando una tela, habitualmente una toalla, sobre el miembro en erección. La duración de este ejercicio y la cantidad de peso soportado debe ser aumentado progresivamente sin, por supuesto, llegar a cometer imprudencias.

El fantasma de la impotencia

Lo que se conoce genéricamente con el nombre de “impotencia” es, en realidad, un abanico de fenómenos de índole un tanto diversa con una base común: la falta de erección peneana. Pero decimos “de índole diversa”, ya que algunas de sus posibles variantes son:

• El hombre en ningún momento logra la erección.

• La erección se logra, pero desaparece en cuanto se efectúa la penetración.

• La erección se logra y se mantiene antes y durante la penetración, pero desaparece momentos antes de que el hombre pueda arribar al orgasmo.

¿Qué hacer ante cualquiera de estas alternativas? En principio, no cometer el grave error de pensar que no se puede empezar a hacer el amor hasta no tener una erección completa. El sexo no es sinónimo de penetración carnal y las relaciones sexuales abarcan una enorme cantidad de placenteras prácticas que no involucran el coito explícito. La identificación y la obsesión con el "modelo semental", tan caro a buena parte de los varones occidentales, resulta una gran traba para los hombres que no logran relajarse y disfrutar del momento si no consiguen una erección plena. Por ello, el segundo punto fundamental es la relajación. Contrariamente a lo que se podría pensar, no es un estimulante lo que el hombre necesita en estas ocasiones, sino una relajación lo más completa posible que le aporte calma y le permita disfrutar de sus sensaciones. Cualquier tensión que no esté convenientemente orientada hacia el desarrollo progresivo del acto sexual presenta un certero efecto inhibitorio. Cuando el hombre experimenta incapacidad (total o parcial) de tener una erección, lo mejor será que se consagre a la excitación de su pareja y, cuando perciba los signos de ésta, es muy probable que –de manera inconsciente– su deseo empiece a resucitar.

El problema de la erección flácida

A veces sucede que la erección no desaparece completamente pero el lingam no termina de erguirse y endurecerse de forma total: es lo que se conoce como "erección fláccida". ¿Qué hacer ante esto? Por supuesto, valen los dos consejos del punto anterior: no cometer el error de pensar que hacer el amor es mera penetración con el miembro perfectamente erecto y relajarse y alejar fantasías negativas. Pero el milenario arte del sexo tántrico aporta al respecto, otra serie de recomendaciones:

• Un lingam con erección fláccida puede ser introducido y sin excesiva dificultad cuando la lubricación femenina es considerable. Como lo que se opone a la penetración peneana es la presión de las paredes

vaginales, será necesario adoptar alguna que minimice esta presión, como la posición lateral.

• Otra técnica (no excluyente de la anterior) consiste en que la mujer o el hombre sostenga el glande mediante dos dedos y lo introduzca parcialmente en la vagina.

• Formar un anillo con los dedos y con él comprimir mediante una leve presión la parte posterior del miembro viril, ayuda a no perder el grado de erección obtenido.

• Una vez conseguida una relativa rigidez del lingam, es indispensable completarla y mantenerla mediante movimientos de vaivén. Además, estos poseerán la ventaja adicional de alimentar la excitación de la mujer cuyas manifestaciones, tal como se explicó líneas más arriba, constituyen un trascendental factor estimulante para el hombre.

• Al cabo de esta corta fase, lo más posible es que no exista más necesidad de comprimir de manera permanente el miembro colocando los dedos en su base, pero, los amantes deben permanecer atentos al respecto para volver a practicar esa maniobra en caso de necesidad.

El orgasmo simultáneo

Es importante desmitificar la búsqueda del orgasmo simultáneo, pues es un objetivo muchas veces inútil y estéril que lo único que logra es añadir frustración y sensación de fracaso a lo que se considera como un pobre remedo de una buena relación sexual. Desgraciadamente, hay muchas parejas que consumen su tiempo de sexo intentando retener o acelerar sus orgasmos para terminar juntos. Tanto para hombres como para mujeres esta tensión y este control generan una gran cantidad de estrés y de malestar que, poco a poco, va acabando con el deseo sexual.

Es cierto que, cuando se siente que el orgasmo va a llegar al mismo tiempo, la sensación es muy placentera. Pero, la verdad, es que el orgasmo es una experiencia solitaria que cada uno vive para sí mismo y es casi imposible darse cuenta de lo que está pasando fuera. Además, si el clímax es simultáneo –en parte, debido a la parcial abolición sensorial– no se podrá disfrutar del maravilloso espectáculo de ver a la pareja gozar del cúmulo de sensaciones que supone el orgasmo.

Capítulo 13

La puerta de atrás

El ano es, tanto para el hombre como para la mujer, una zona muy sensible desde el punto de vista erótico, por lo que el sexo anal puede ser fuente de placer y comunión para la pareja y una manera más de expandir los horizontes sensuales de los amantes. Sin embargo, es necesario tener ciertas precauciones al practicarlo para que no resulte desagradable o, incluso, dañino.

Las claves del sexo anal

Paciencia: se trata de un elemento imprescindible para hacer posible este tipo de experiencia. La penetración inicial es siempre la parte más difícil de esta práctica erótica, ya que el ano es un apretado anillo cuya función es la de controlar la eliminación de los desechos del cuerpo y, además, no se puede dominar totalmente, ya que tiene movimientos reflejos. Si el ano no se estimula adecuadamente, sobre todo en el esfínter anal, puede resultar doloroso y molesto, además de provocar desgarros y lesiones importantes

Higiene: para que todo resulte placentero, la mujer deberá haber evacuado antes, de manera que la última parte del intestino se encuentre lo más limpia posible y no haya dificultades en la penetración. Finalmente, un lavado concentrado en la zona es también necesario.

Lubrificación: el ano no tiene lubricación natural como la vagina, ni tampoco su elasticidad. Esto hace que el sexo anal deba ser practicado con cuidado. Se deben utilizar buenas cantidades de lubricante, porque la pared del recto está sujeta a recibir heridas y lesiones si no se lubrica bien. Además, el ano y el recto son estrechos y, por lo tanto, la lubricación es necesaria para presionar suavemente sin hacer daño.

Relajación: en absolutamente toda práctica sexual (y en la vida en general) una actitud relajada resulta más conveniente, facilitadora y placentera que otra tensa. Pero en el sexo anal resulta de una importancia primordial ya que los músculos del ano impiden que algo pueda entrar

fácilmente, a menos que la persona se encuentre relajada. Un baño caliente suele ser de gran ayuda pero, el verdadero factor que permite una verdadera relajación es la confianza en la pareja.

Estimulación manual previa: si bien el lubricante facilita la penetración, éste debe ir acompañado de una estimulación manual de la zona a fin de expandirla lentamente. Para ello, se debe lubricar un dedo e introducirlo poco a poco, haciendo pequeños círculos en la superficie del ano para ir abriéndolo paulatinamente y permitiendo que se ajuste al tamaño del dedo. Si se hace difícil, deberá lubricarse más el dedo en cuestión. La primera vez, la persona penetrada puede sentir algo de dolor y, en esos casos, es fundamental no forzar la situación y continuar en otra ocasión. Si se llega a introducir un poco el dedo en el ano, el paso siguiente es sacarlo lentamente y repetir la secuencia descripta varias veces, hasta que el ano se habitúe a esta estimulación. Después, hacer lo mismo con dos dedos. En caso de que el tamaño del lingam sea mayor que dos dedos, entonces, sumar un tercero y repetir; la idea es llegar al tamaño aproximado del miembro. Una vez que el procedimiento descripto se haya repetido varias veces con éxito y sin molestias, será hora de probar con el lingam, siempre teniendo la precaución de no realizar movimientos bruscos y teniendo cuidado de la profundidad de penetración, ya que la pared rectal forma curvas y es delgada.

A ello, hay que añadir otras precauciones que nunca deben parecer innecesarias. La más importante: tras haber practicado el sexo anal no debe pasarse NUNCA al sexo vaginal directamente sin haber higienizado lo que se introdujo en el ano (dedos, pene) ya que en el ano hay bacterias que, si bien en esa zona no ocasionan problemas, podrían provocar importantes infecciones en la vagina.

En el sexo anal la mujer puede tener potentes orgasmos por estímulos del punto G debido a los fuertes temblores y sacudidas energéticos que la energía Kundalini provoca.

Posturas para el sexo anal

Es importante adoptar una posición adecuada que facilite la penetración. Si bien el hecho de que una postura sea conveniente o no depende en buena medida de la práctica que se tenga en el sexo anal, a continuación se detallan algunas posiciones básicas:

• Una buena posición para principiantes consiste en aquella en la cual los amantes se tumban de lado, con el hombre entrando por detrás. Se trata de una postura con múltiples ventajas: es cómoda, permite lograr el máximo contacto corporal y hace fácil el control de la intensidad y la profundidad de la penetración. Además, las manos de ambos miembros de la pareja quedan libres para estimular otras partes del cuerpo.



• Otra posición para principiantes es aquella en la cual la mujer se tumba boca abajo sobre su estómago con su cadera elevada con una almohada y con la pareja encima. Sin embargo, adolece de algunos

inconvenientes: no es tan fácil una penetración completa de esta manera y los movimientos están restringidos.



• La mujer se acuesta o se sienta encima de su pareja, montanda sobre él y deslizando su ano hasta encontrar el lingam erecto. La penetración es fácil y profunda en esta posición y la mujer penetrada tiene el control. Además, las manos de la pareja están libres para acariciar el cuerpo de la persona que recibe la penetración y/o para masturbarla mientras es penetrada.



• La posición del "perrito" es la que más habitualmente se asocia con el sexo anal. Sin embargo, como esta postura permite una penetración profunda puede no ser la mejor para los principiantes. En ella, la mujer se pone en cuatro patas mientras el hombre se coloca detrás de ella y de rodillas. Una vez introducido el lingan, empuja su cadera adelante y atrás, moviéndolo pene dentro y fuera del ano. La mujer debe mantenerse quieta o rotar su cadera de un lado a otro.



• El hombre se coloca arriba y la mujer se tiende de espaldas apoyando las piernas en los hombros de él. Se trata de otra posición que permite una penetración profunda y resulta más cómoda y agradable si la mujer coloca una almohada bajo la pelvis para levantarla. Además, permite una visión completa de los genitales y de la penetración anal, lo que para muchos hombres resulta sumamente excitante.



Capítulo 14

Sexo tántrico avanzado

En este último capítulo se explican dos tipos de experiencias que pueden ser llevadas a cabo por practicantes asiduos del sexo tántrico, o sea, por aquellas personas que ya están habituadas a realizar el maithuna y, por lo tanto, se encuentran en condiciones de poner en juego cargas energéticas extraordinarias. Se trata de rituales consagrados a los dioses y de prácticas de lo que en Occidente se conoce como "sexo grupal".

En el primero de los casos la carga energética puesta en juego es verdaderamente excepcional ya que, si bien todo maithuna es una forma de que un hombre y una mujer convoquen a sus dioses internos, en las ceremonias que detallamos a continuación se suma además la invocación explícita a una o varias divinidades.

En el segundo de los casos, los maithunas colectivos, es primordial tener en cuenta que no se trata de "orgías" al servicio de la lujuria, sino de verdaderas ceremonias energéticas y espirituales que utilizan el sexo como camino hacia la trascendencia y la iluminación.

Ritual del Shiva Shakty

La presente ceremonia tiene como objetivo la unificación de la conciencia, la conexión del aquí y ahora con la eternidad y el traspasar las fronteras del ego, el tiempo y el espacio para acceder en pareja a un plano de mayor trascendencia.

• Bañarse antes de comenzar con el rito. El baño debe ser tomado individualmente, de manera tal que el contacto físico entre los miembros de la pareja comience durante el ritual propiamente dicho.

• Vestirse con ropa liviana. El hombre deberá hacerlo con prendas amarillas (que representan el día, el Sol y la energía masculina) y la mujer de negro (para simbolizar la noche, la luna y la energía femenina).

• Es preferible que la habitación destinada a la ceremonia tenga un suelo cubierto de alfombras, cojines y almohadas, de manera tal de permitir libertad de movimiento. También resulta casi imprescindible un

fondo musical adecuado. Además, toda decoración inspiradora será bienvenida: flores, velas, inciensos, etcétera (ver capítulo *El lugar del maithuna*). Una vez instalados en ese sitio, procederán la ceremonia propiamente dicha de la siguiente manera:

• Crear un círculo en el ambiente. Esto puede ser hecho de manera mental o física, mediante pétalos de flores, una cuerda o dibujándolo con tiza, por ejemplo.

• La mujer y el hombre se sitúan de pie en el centro del círculo y, una vez hecho esto, la mujer colocará las palmas de sus manos en el medio del pecho y, mirando a su compañero a los ojos, recitará: "*Soy el poder de lo femenino y el principio de la vida: soy Shakty. Soy la niña, la mujer, la compañera, la madre, la sabia, la maga y la anciana. Te recibo, Shiva, hombre, dios*"

• En la misma posición, el hombre dirá: "*Soy Shiva, poder de lo masculino, la luz y el impulso espiritual. Soy el niño, el hombre, el compañero, el padre, el sabio, el mago y el patriarca. Te recibo, Shakty, mujer, diosa*".

• Acto seguido, ambos dirán al unísono: "*Te ofrezco mi danza*" y comenzarán a mover libremente su cuerpo dentro del círculo en que se encuentran, siempre respirando lenta y profundamente de manera tal de permitir que el baile movilice la energía de los cuerpos.

• A medida que el calor corporal se incremente, dejarán caer las ropas con suavidad –siempre dentro del círculo– ofreciendo a su compañero la desnudez, tanto corporal como emocional y anímica.

• Danzar desnudos sin tocarse durante unos 15 minutos y, luego, sentarse frente a frente, con la espalda recta y las piernas cruzadas y mirarse fijamente a los ojos con amor y devoción.

• Tomarse de las manos, aproximar sus narices sin que se toquen e inhalar el aire que el otro exhale, durante no menos de 15 minutos. Esto permitirá realimentar energéticamente el aura, luego del cansancio experimentado como efecto de la danza.

• Al concluir las respiraciones, comenzarán a tocarse por todo el cuerpo, dejando siempre los órganos genitales para la última fase.

• Tras varios minutos de caricias, cuando resulte evidente que la energía Kundalini ya se ha activado, el hombre de sentará en el suelo y la mujer se subirá sobre él de manera tal de ser penetrada.

• En esta posición realizarán movimientos suaves y delicados y focalizarán parte de su atención en la respiración, de modo tal de hacerla profunda y consciente. Es importante tener en cuenta que no se trata de un acto sexual más sino de un ritual especial y, por esa razón, cuanto más

lenta y profunda sea la respiración, menos posibilidades de eyacular tendrá el hombre y más sentirán ambos la ascensión de energía.

• Los amantes visualizarán mentalmente la energía Kundalini como una serpiente que va desenrrollándose desde el sacro hasta la coronilla y, en su camino, estimula los chakras por donde transita.

• Tras satisfacerse mutuamente, la pareja se irá deteniendo de a poco hasta dar por finalizado el ritual.

Ritual de la diosa kali

Kali es la apasionada iniciadora sexual, la diosa que posee el supremo poder creador y destructor, la que no conoce el miedo, la que transforma la consciencia. El siguiente rito permite conectarse con todos esos planos energéticos de la divinidad en cuestión. Además, apunta a destruir el ego personal y acceder a un nivel más elevado de consciencia a través de la sensualidad.

• Durante una noche, desnudarse y trazar un círculo ritual (con pétalos, tiza, etcétera) e iniciar la ceremonia verbalizando la siguiente oración:

"Kali, espíritu femenino

lleno de coraje y pasión,

diosa iniciadora de misterios,

puente que une lo mundano y lo trascendente,

divinidad capaz de otorgar la liberación

a través del sexo y de la sabiduría:

sostenme en tus brazos

y, con ello,

destruye mis debilidades

y templa mi espíritu;

desnúdame por dentro

para que pueda ver la Luz"

• Danzar eróticamente sintiendo los atributos de la oración; buscar conectarase a través de los movimientos con la energía de la diosa, visualizándola como una hermosa mujer de cabellos largos y negros, cuatro brazos, un bello cuerpo profusamente curvado, una mirada penetrante y con la lengua extendida hacia fuera evocando el fuego de la pasión sexual.

• En un momento de la danza, comenzar a repetir el mantra de Kali (*Om kang kalika namah)* durante un mínimo de quince minutos para que la presencia y energía de la deidad se haga más poderosa.

• Cuando la pareja considere que ha recitado el mantra un número suficiente de veces como para pasar a un espacio meditativo más profundo, cerrará sus ojos y visualizará el mandala (diagrama místico) correspondiente a la diosa homenajeada: serie de cinco triángulos equiláteros, insertos uno dentro de otro y colocados sobre una flor de loto de ocho pétalos y, en el centro de todo ello, un pequeño punto, que simboliza la estabilidad de la consciencia.

• Una vez conectados internamente con el mandala de Kali, la mujer apoyará su cuerpo en los glúteos y, con cada mano, tomará la punta de sus pies y los elevará hasta quedar en equilibrio; el hombre, meditará en su yoni desnudo, lo besará y beberá su fluidos altamente energéticos.

• El hombre se acostará boca arriba, relajando su cuerpo, y la mujer, encarnando a Kali se colocará encima de él.

• El varón tocará los puntos eróticos del cuerpo de su compañera y ella los de él.

• Cuando sientan que el deseo es verdaderamente potente, la mujer sacará la lengua lo más posible en señal de excitación, introducirá el lingam en su yoni húmedo y realizarán el maithuna, siempre en esta posición, de manera tal de permitir los movimientos ondulantes del cuerpo de la diosa Kali encarnada en la mujer.

• Con los órganos sexuales unidos, hombre y mujer repetirán el mantra OM con cada exhalación, a fin de perder completamente los egos individuales y arribar al clímax sexual y espiritual, para dar paso luego a una estado de completo silencio, bienaventuranza y éxtasis meditativo.

• Cerrar el ritual agradeciendo a la diosa.

Maithunas colectivos

Numerosos textos indios que se afirman en la tradición tántrica sostienen que se pueden exaltar las emociones con la presencia de un tercero o participando de rituales sexuales colectivos. El Tantra acepta el sexo entre tres o más personas si es practicado con fines espirituales. Una de las modalidades más comunes la constituye el acto sexual que se produce entre dos mujeres y un hombre, porque la mujer tiene una naturaleza eminentemente receptiva y porque entre la mayoría de ellas el sentimiento de hermandad, de erotismo y de sensualidad genera atracción y unidad. Al encuentro sexual múltiple el Tantra lo denomina "Juego secreto" y fue una práctica por demás común entre emperadores y reyes.

Así es descripto uno de estos encuentros en el *Chandamaharosana Tantra:* "Una mujer procendente del disco de la Luna es disfrutada por otra similar. La tercera persona difiere de las otras dos y debe equilibrar sus fuerzas. Al gozarse en conjunto, todas ellas se liberan de la decadencia y de la muerte. El las estimula a ambas; ellas se excitan mutuamente y se combinan con él. Las dos lunas están siempre llenas de néctar y el sol arde sin consumirse". Para que la unión de tres se produzca de manera natural deben dejarse de lado la personalidad, los intereses propios y las emociones fuertes, ya que –si así no se lo hace– se tornaría en algo mundano, lejano al objetivo tántrico de trascendencia.

Otra práctica sexual de índole colectiva es la denominada *Ritual de los cinco sentidos*, que consiste en la unión de un hombre con cinco mujeres diferentes, cada una de las cuales representa un sentido distinto. De esta manera, los cinco sentidos son estimulados en pos de obtener la liberación espiritual.

Ritual de Chakra Puja

Su nombre significa "culto circular" y se realiza con ocho parejas (hombre-mujer) que conforman un círculo y practican, cada una de ellas, un coito. Consiste en detenerse antes de llegar al orgasmo, para que la pareja siguiente comience la subida y se detenga antes del clímax, para que continúe la próxima y así sucesivamente. De esta manera se va creando

una poderosísima acumulación de energía que permite, además del disfrute erótico, arribar al éxtasis espiritual.

Ritual Yoguini Chakra

Antiguamente, este rito era practicado por monarcas tántricos con el fin de engendrar hijos avanzados.

Se practica entre un hombre y un número impar de mujeres (tres, cinco, siete). El hombre y su pareja se colocan en el centro rodeados de las restantes participantes. Alternativamente, cada mujer se entregará al hombre y este no derramará su semen en ninguna de ellas, sino que absorberá la energía de las mujeres para, finalmente, otorgarlo a su compañera.

Ritual Bhairavi Chakra

Una mujer se coloca desnuda en el centro de un círculo, para oficiar a modo de diosa Kali. Las parejas participantes del rito, le ofrendan flores, frutos y bebidas y, luego de hacerlo, conforman el círculo y ejecutan el maithuna.

Del sexo grupal en el Kama Sutra

“Cuando un hombre goza al mismo tiempo de dos mujeres, las cuales le amen igualmente, tiene lugar el coito unido. Cuando un hombre goza al mismo tiempo de varias mujeres es la que se llama unión de la manada de vacas.Las clases de uniones siguientes: el ejercicio del agua o unión de un elefante con varias elefantas, que se dice no tener lugar sino en el agua; la unión de la piara de cabras, la unión del rebaño de ciervas, se operan imitando a estos animales.En el país de Andra, varios jóvenes gozan de una mujer que puede estar casada con uno de ellos, ya uno después de otro, ya todos al mismo tiempo. Así, el uno la sujeta, el otro la goza, un tercero se adueña de su boca, un cuarto de su vientre y de esta manera gozan alternativamente de cada una de sus partes.Lo mismo puede hacerse cuando varios hombres en encuentran en compañía de una

cortesana. Y las mujeres del harén del rey, por su parte, pueden hacer otro tanto cuando, por azar, tienen al alcance algún hombre.”

Acerca del autor

Abraham Vatek**:**Nació en Oregon, EE.UU, en 1954, y es allí donde en 1981 conoció a Osho, cuando éste se instalaba en un predio de 250 km cuadrados, el rancho Big Muddy, para establecer una comunidad ideal, Rajneeshpuram. Vatek es médico ayurveda y cursó estudios de filosofía en la India, donde se especializó en la obra de Deepak Chopra.

NOTA FINAL

Le recordamos que este libro ha sido prestado gratuitamente para uso exclusivamente educacional bajo condición de ser destruido una vez leído. Si es así, destrúyalo en forma inmediata.



Para otras publicaciones visite
www.lecturasinegoismo.com
Referencia: 1246

Sexo Tántrico

